



NORDIC HOOPS ANALYTICS

Hurtigbrudd

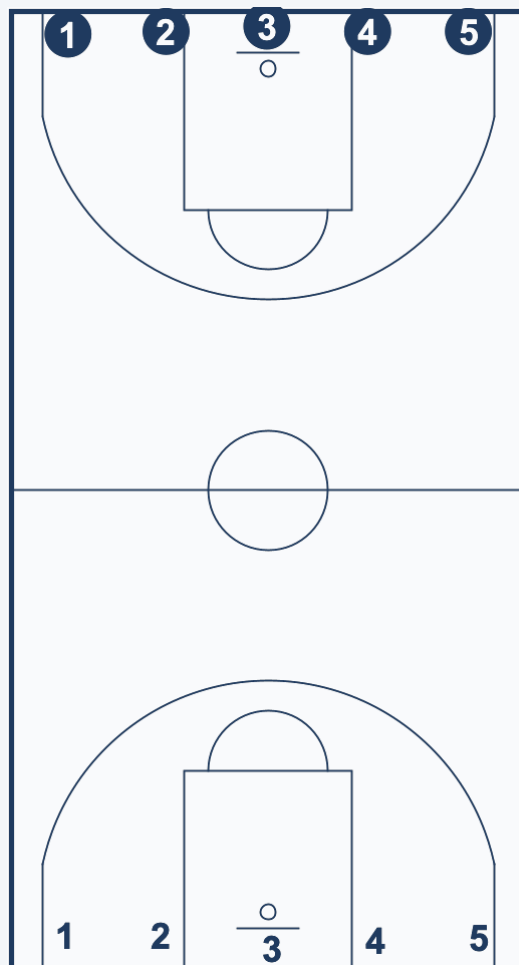
COACHES / ØVELSER OG SPILL

40 bearbeidede øvelseskort, med diagrammer der de finnes

01 Touchdown

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



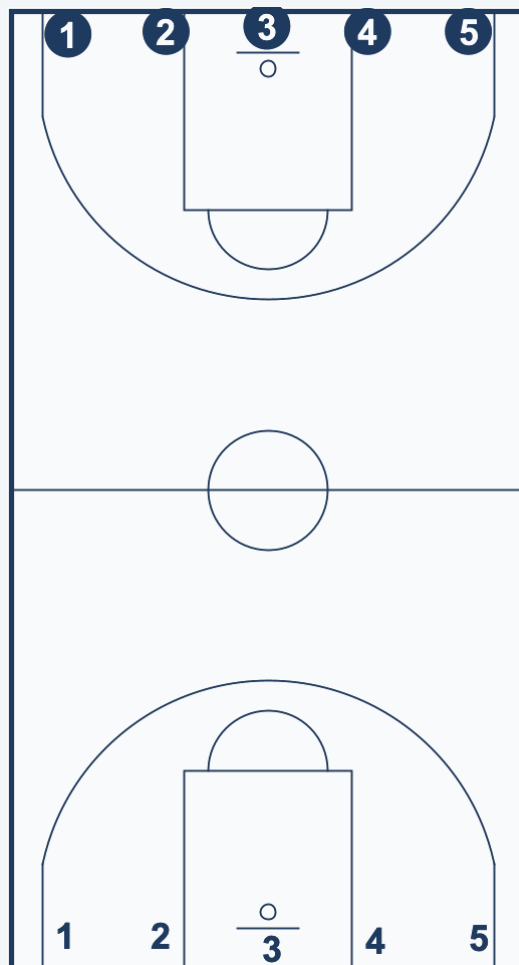
SLIK GJENNOMFØRES DET

To lag med fire eller fem starter på hver sin grunnlinje. Treneren kaster ballen opp; lagene kan passe, men ikke drible, og scorer ved å legge ballen på motsatt grunnlinje.

02 Touchdown flag

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



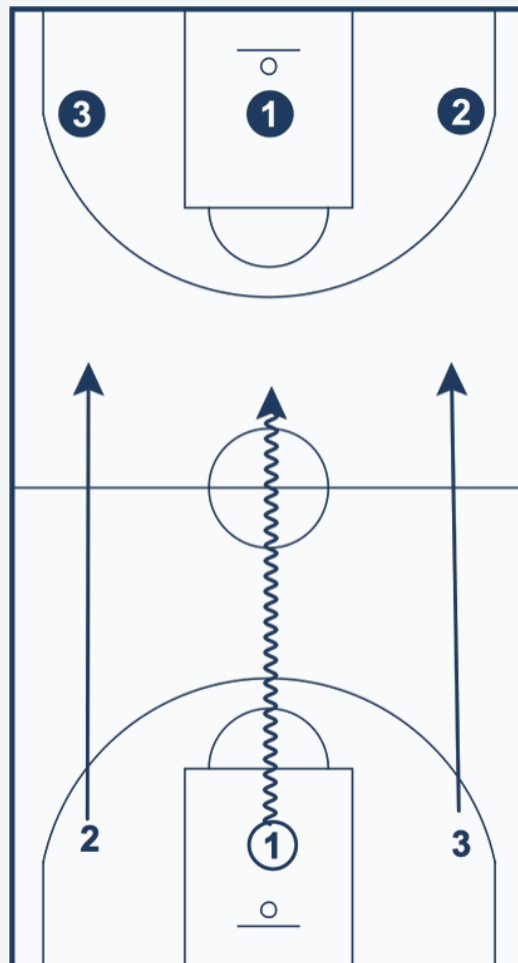
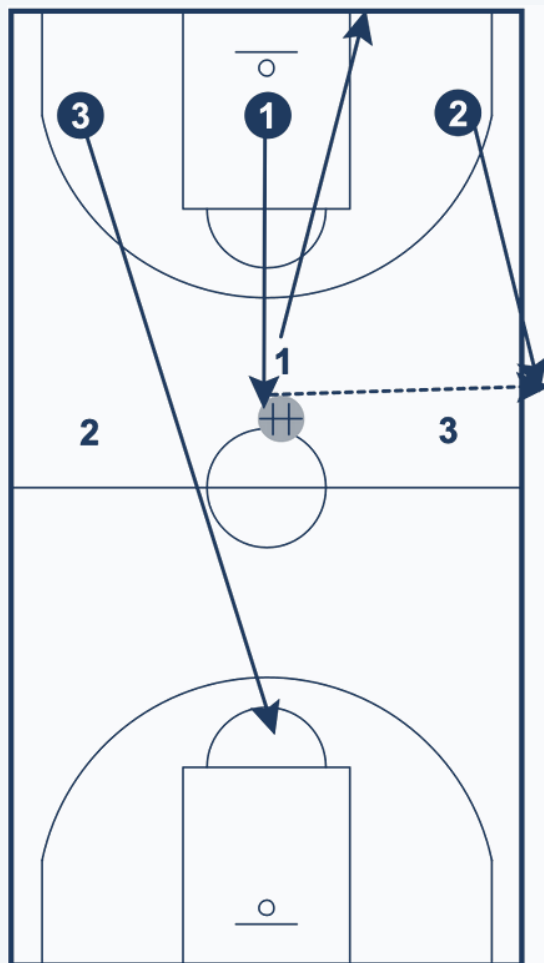
SLIK GJENNOMFØRES DET

Spill Touchdown med én ekstra regel: berøring med begge hender gjør at ballføreren legger fra seg ballen og går i forsvar. Det nye angrepet starter med en gang.

03 3 mot 3 uten stopp

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



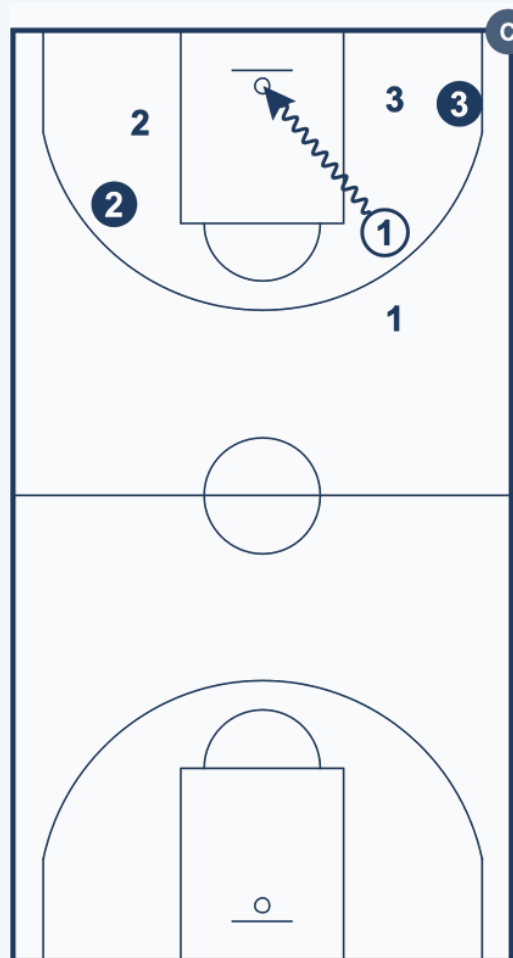
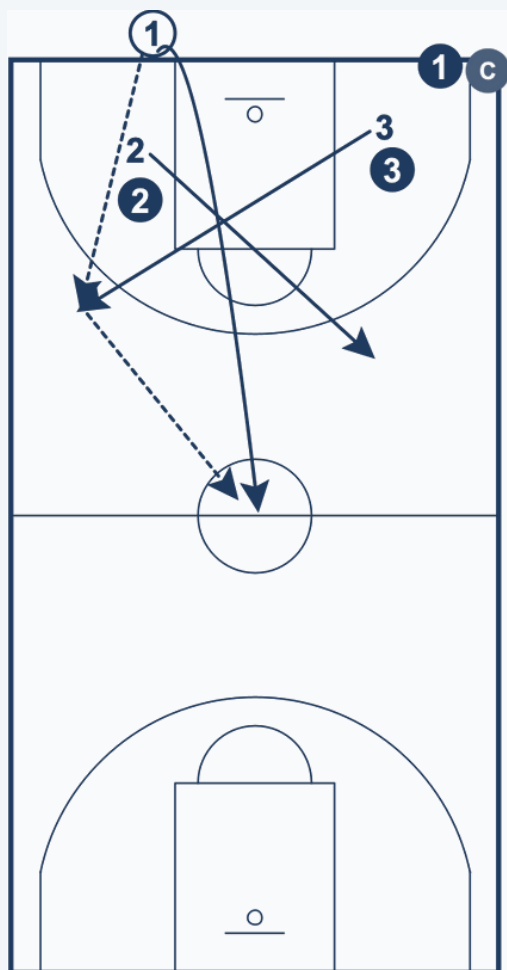
SLIK GJENNOMFØRES DET

Spill kontinuerlig 3 mot 3 uten å vente på dommeren etter scoring. Start raskt fra grunnlinjen og angrip før forsvaret er etablert.

04 3 mot 2 pluss én fra grunnlinjen

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



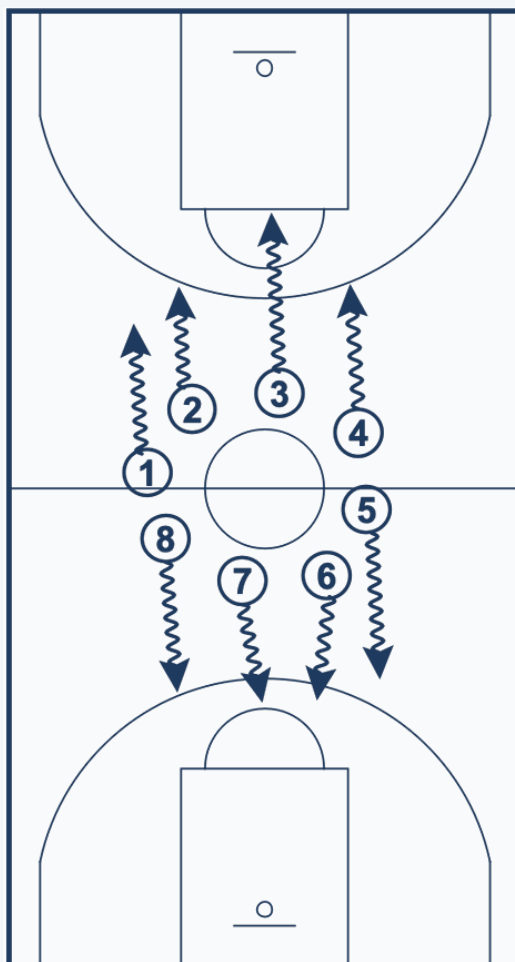
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start hurtigbruddet fra innkast på grunnlinjen. Pass og beveg dere inn i 3 mot 2 mens den tredje forsvareren løper hjem.

05 Nedtellingen

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



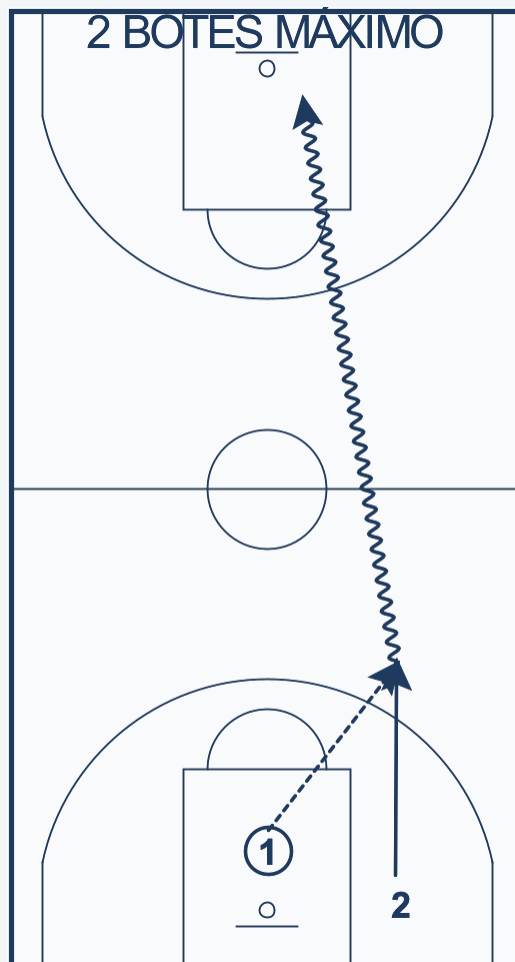
SLIK GJENNOMFØRES DET

Sett et poengmål og en kort tidsgrense. Spillerne løper, dribler og avslutter raskt; etter scoring går de til avtalt venteplass.

06 Outletpasning og første steg

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Pass til en spiller i fart mot ballen, motta med nullsteg og akselerer inn i ledig korridor. Legg vekt på timing og kroppsvinkel.

07 Outletpasning og adskilt avslutning

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



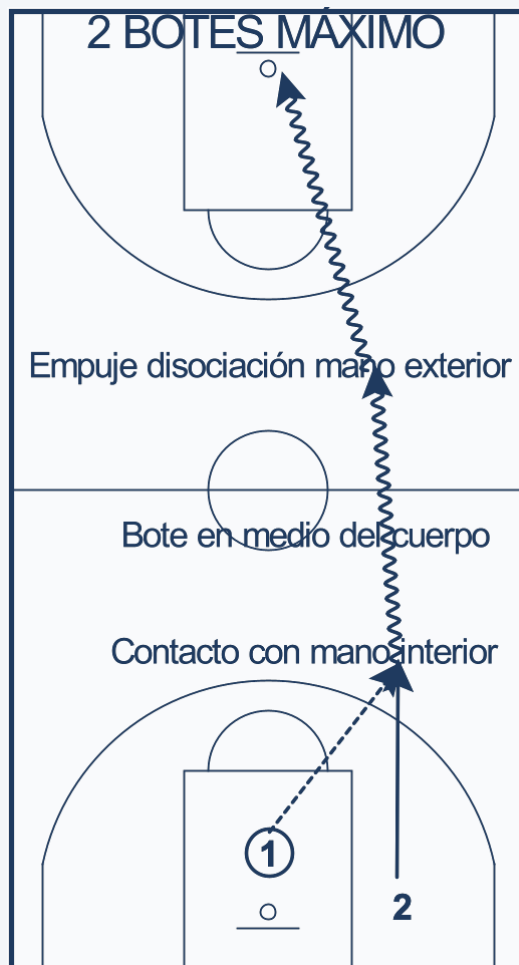
SLIK GJENNOMFØRES DET

Etter mottak i fart skyves ballen frem med en lang dribbling nær buen. Ta den igjen i rytme og koordiner de siste stegene mot kurven.

08 Énhåndsmottak i fart

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Motta overgangspasningen med én hånd mens overkroppen dreies mot ballen. Demp mottaket uten å miste løpsretningen.

09 Kryss banen med én dribling

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



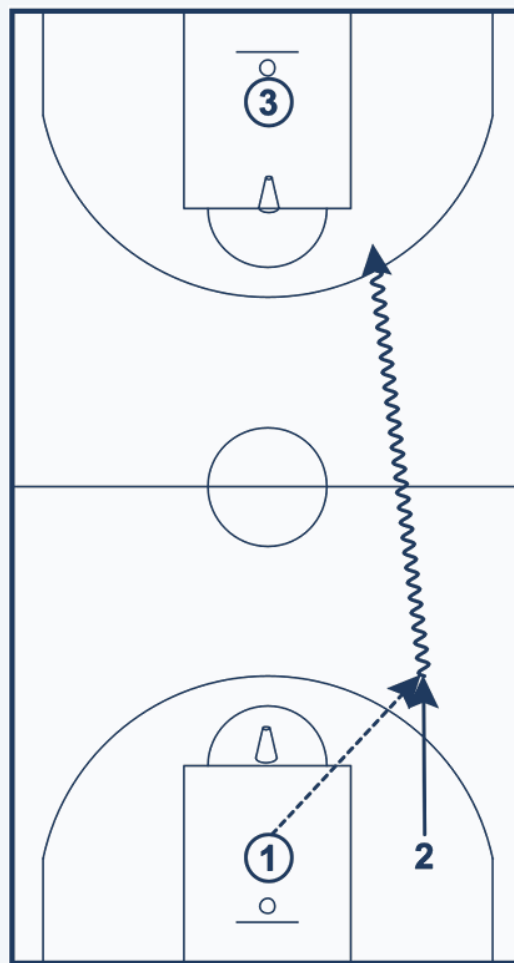
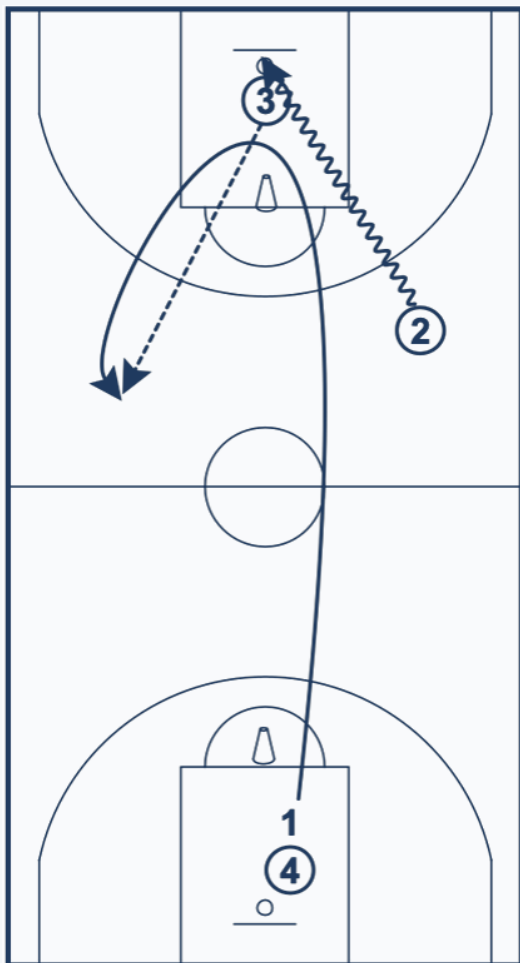
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start ved grunnlinjen med tilløp. Dekk så mye av banen som mulig med én kontrollert dribling før avslutningen.

10 Layuprekke med nullsteg

FERDIGHETER

BANEDIAGRAM



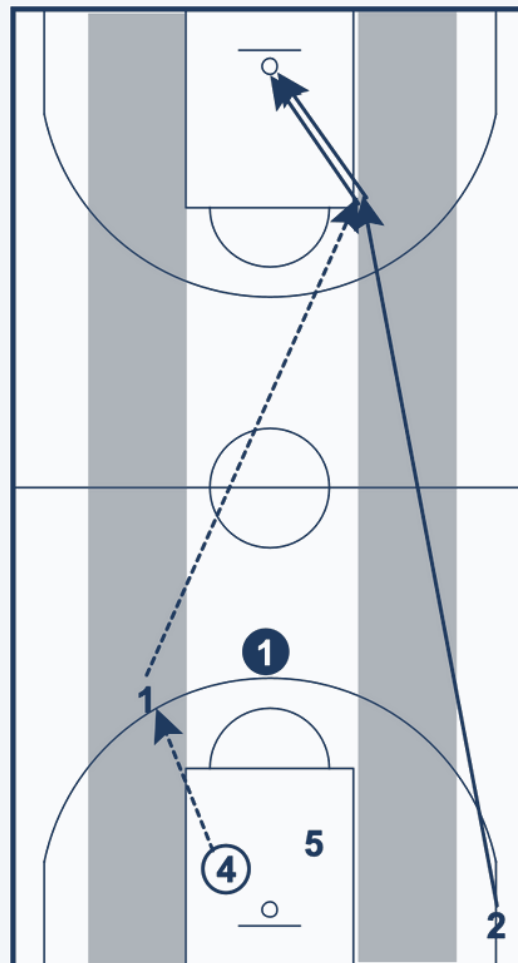
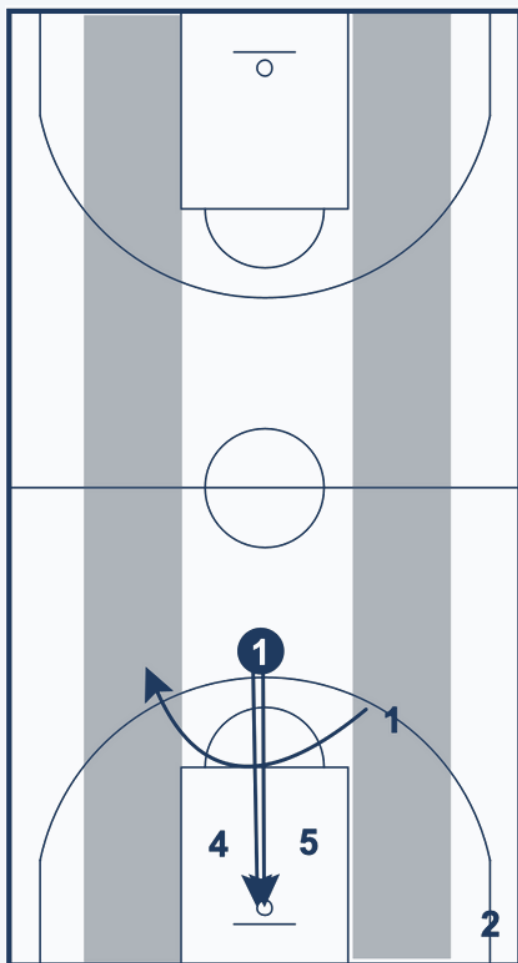
SLIK GJENNOMFØRES DET

Bruk en layuprekke i fart til å motta og organisere nullsteget før siste steg. Roter pasningsspiller, avslutter og returtaker.

11 Indre overgangskorridor

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



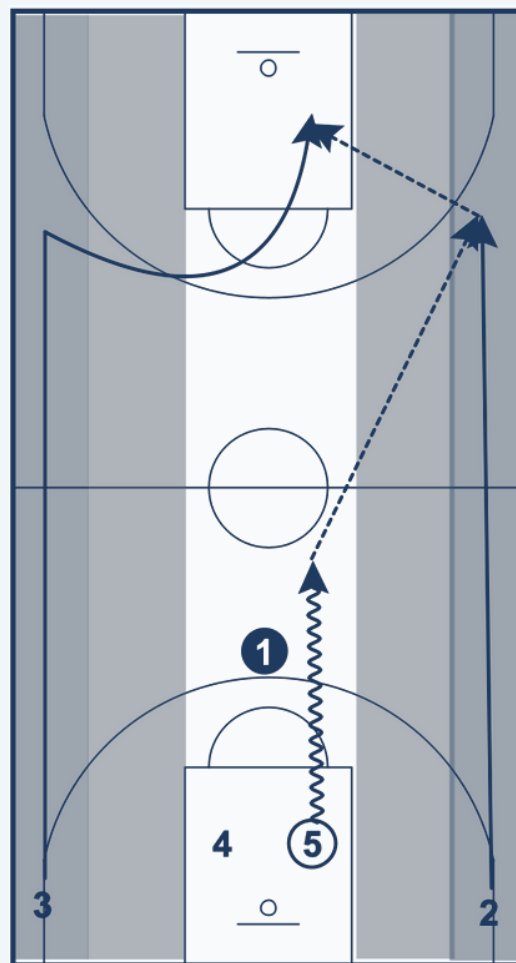
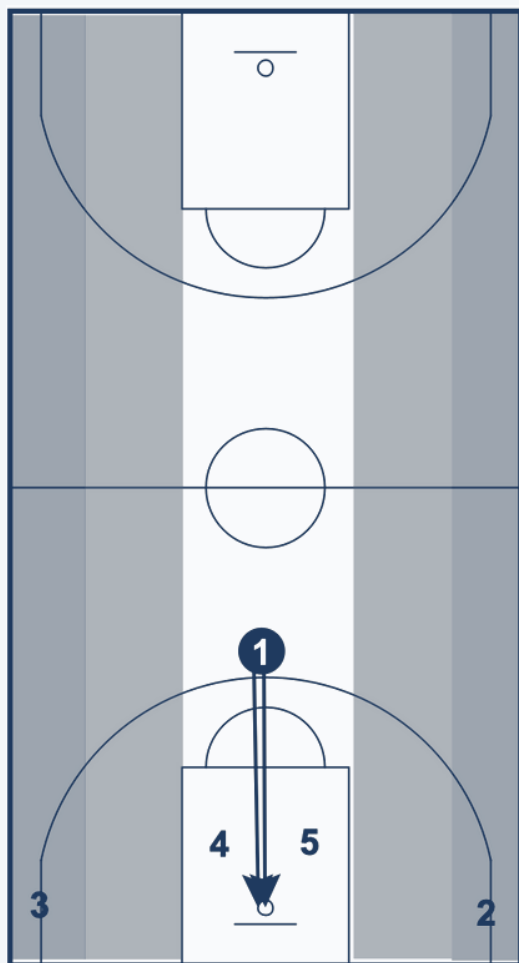
SLIK GJENNOMFØRES DET

Gi pointgarden en indre korridor for første outlet. Ta returen, før ballen sentralt og finn løpere i brede korridorer.

12 Brede overgangskorridorer

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



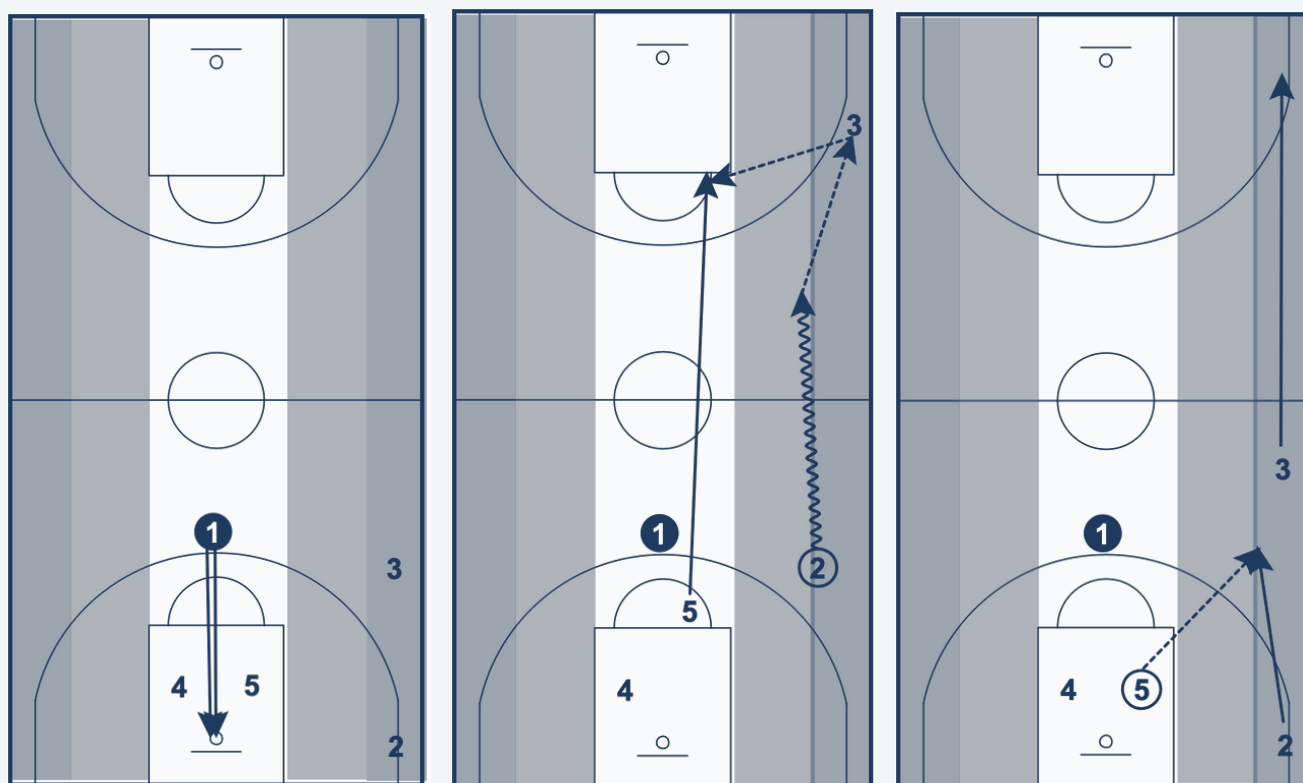
SLIK GJENNOMFØRES DET

Vingene spurter nær sidelinjene for å strekke banen. Hold midten åpen for ball og spillere bak, og kutt på pasningen.

13 To vinger i samme korridor

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



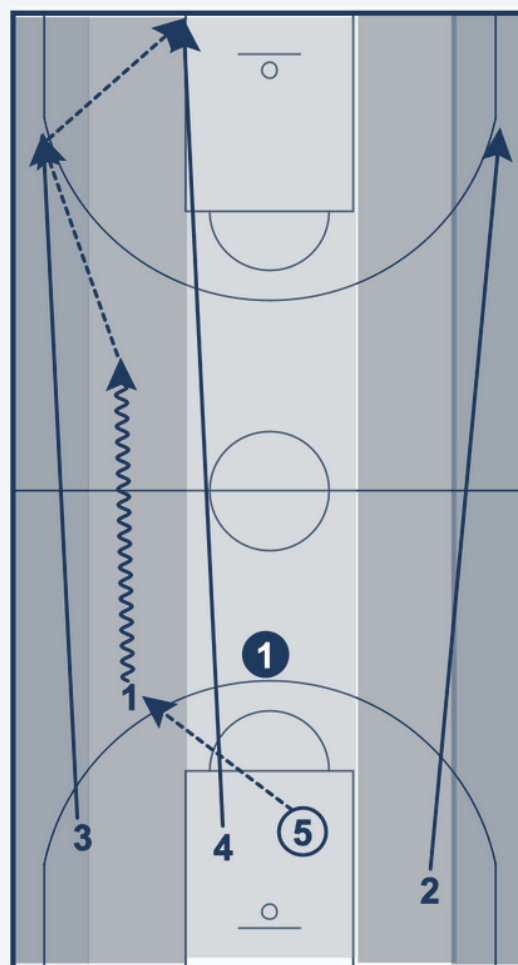
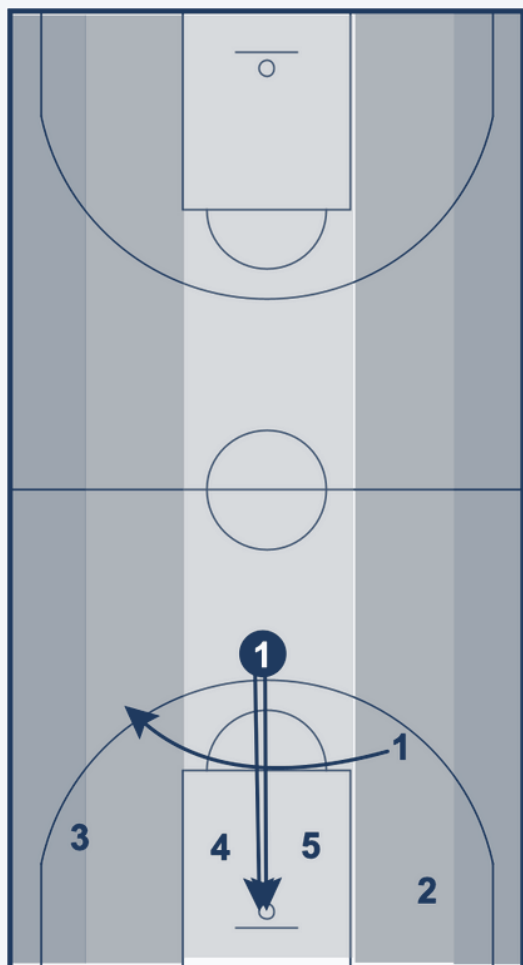
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start med begge vingene på samme side. Bruk en pasning langs sidelinjen og forskjøvede løp for å skape plass til spillerne som kommer bak.

14 Bruk den sentrale korridoren

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



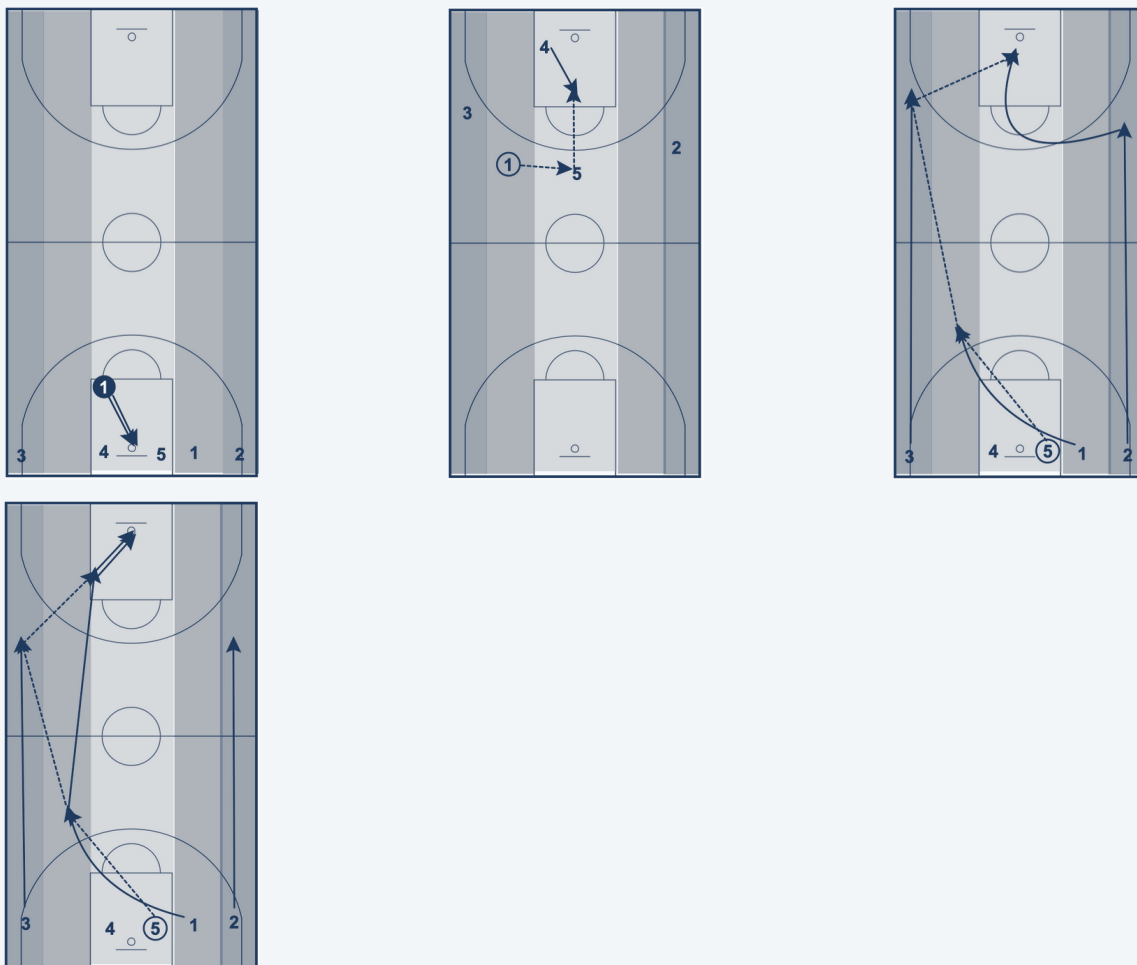
SLIK GJENNOMFØRES DET

Fem spillere løper hurtigbrudd: ballen går i en indre korridor, vingene gir bredde og de to store fyller midten og rommet bak. Les returtakerens og løperens roller.

15 1-2-3-4-5 avslutninger

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



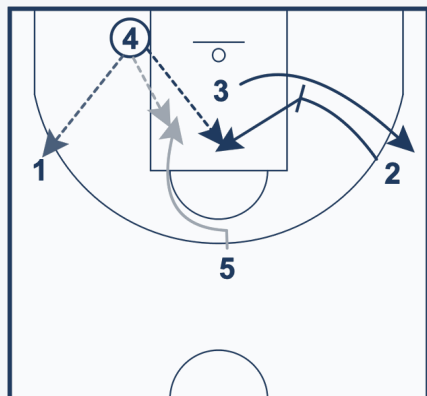
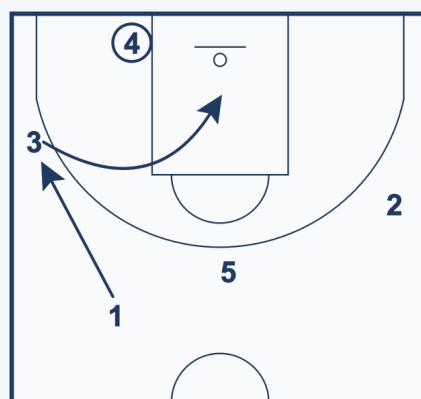
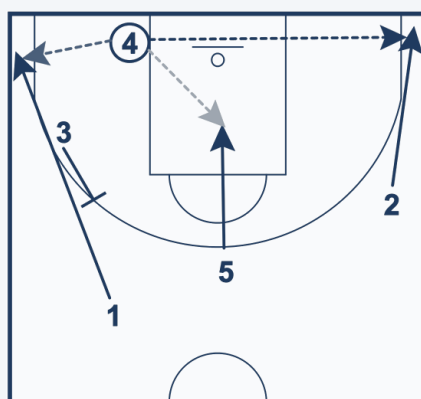
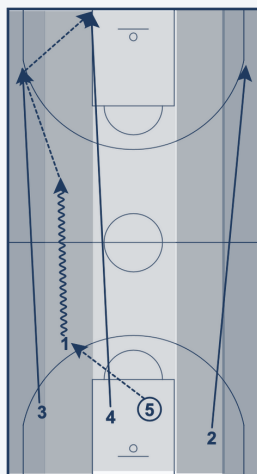
SLIK GJENNOMFØRES DET

Spill fem overgangsangrep etter hverandre og bytt avslutter slik at alle scorer én gang. Behold korridorene og pasningstimmingen i hver repetisjon.

16 Finn dunker spot

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



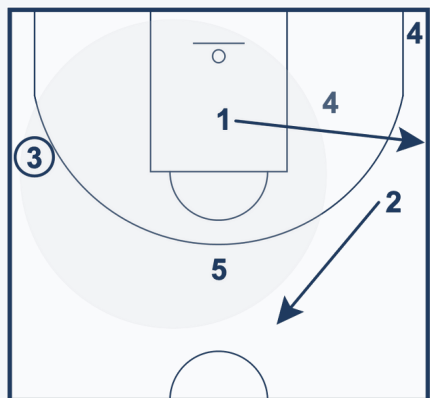
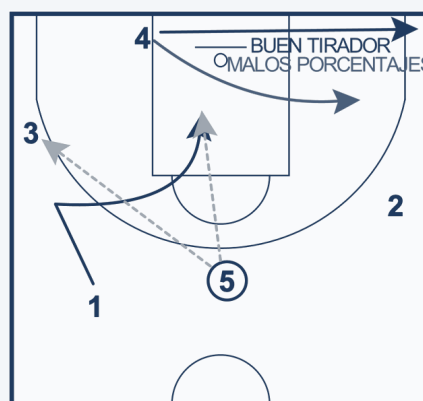
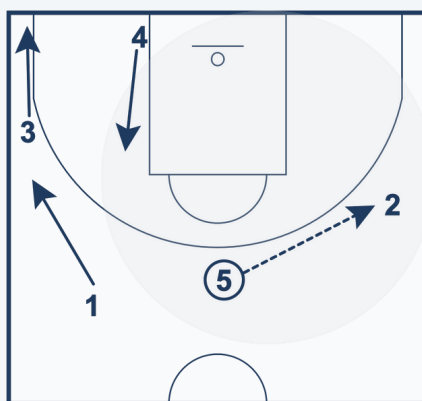
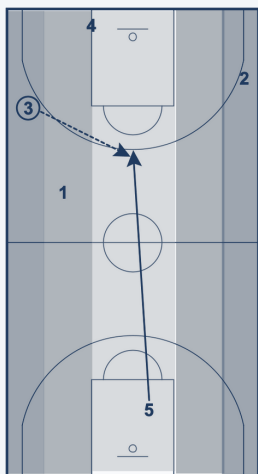
SLIK GJENNOMFØRES DET

Den store spilleren som ikke tar returen løper til dunker spot. Spill ballen tidlig inn og knytt på et shuffle-kutt eller split når ballen kommer.

17 Finn den store på åtte meter

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



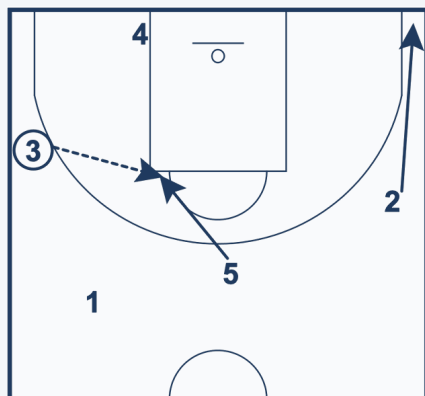
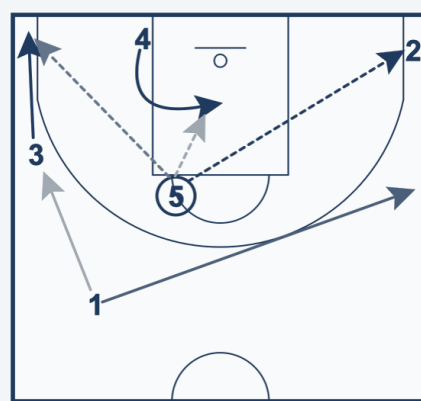
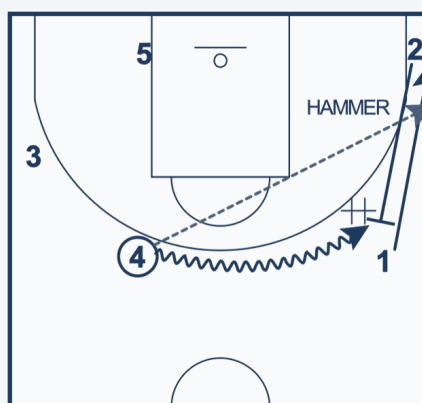
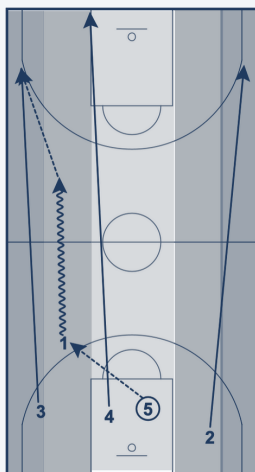
SLIK GJENNOMFØRES DET

Den store spurter i midten og mottar rundt åtte meter. Les åpent trepoengsskudd, drive eller rask vending til svak side.

18 Vingepasning til høy post

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



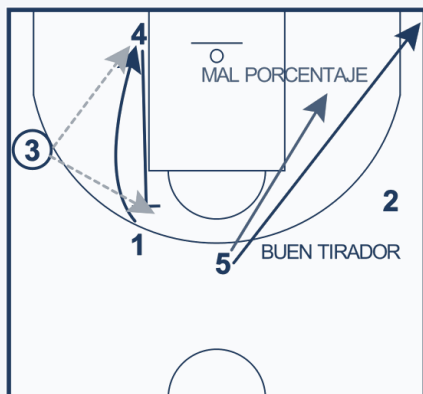
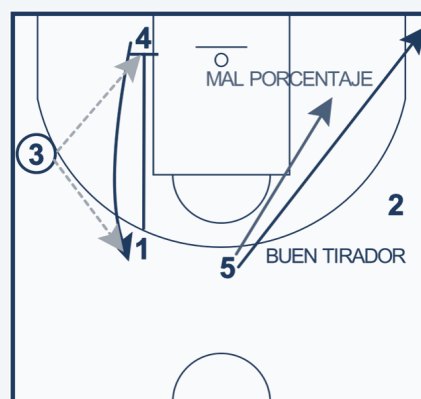
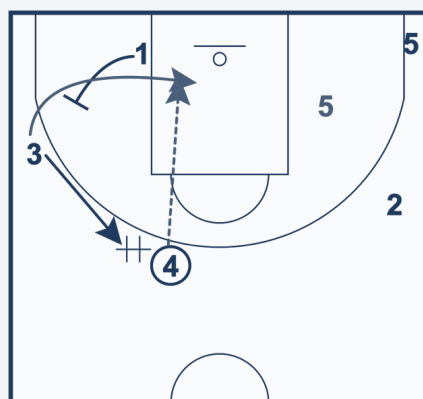
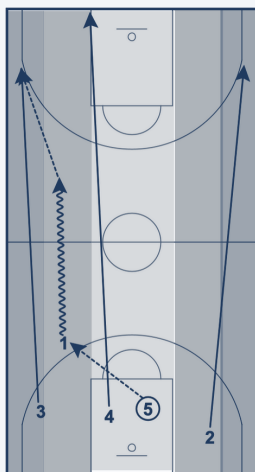
SLIK GJENNOMFØRES DET

Flytt ballen fra vingen til en pasningssterk spiller på høy post. Kutt og skap avstand rundt denne for high-low eller backdoor.

19 Vend spillet fra dunker spot

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



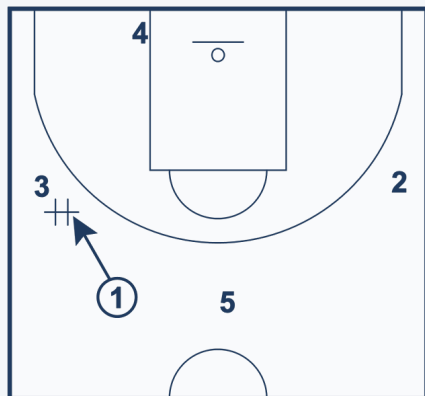
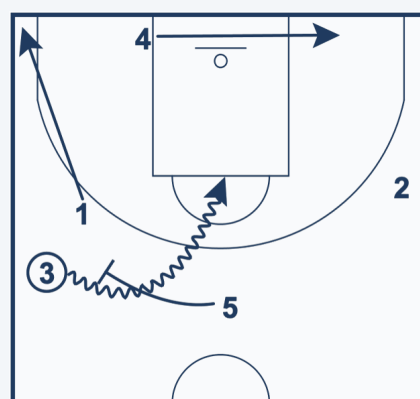
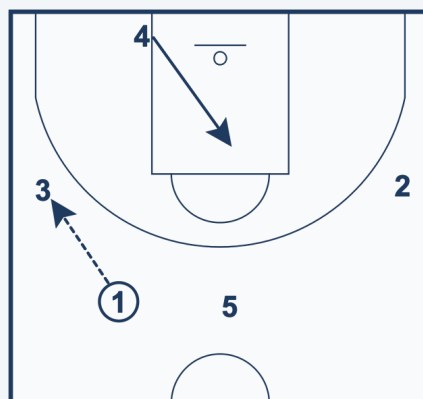
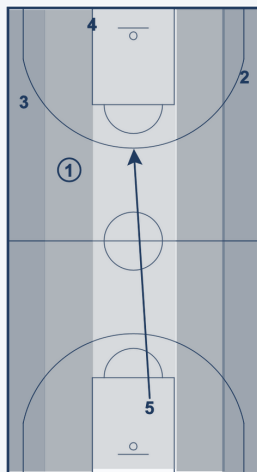
SLIK GJENNOMFØRES DET

Bruk ankomsten på innsiden til å flytte ballen til motsatt side. Sett en vertikal indirekte screen for å frigjøre lav post og angrip ny side.

20 21-innledning i fart

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



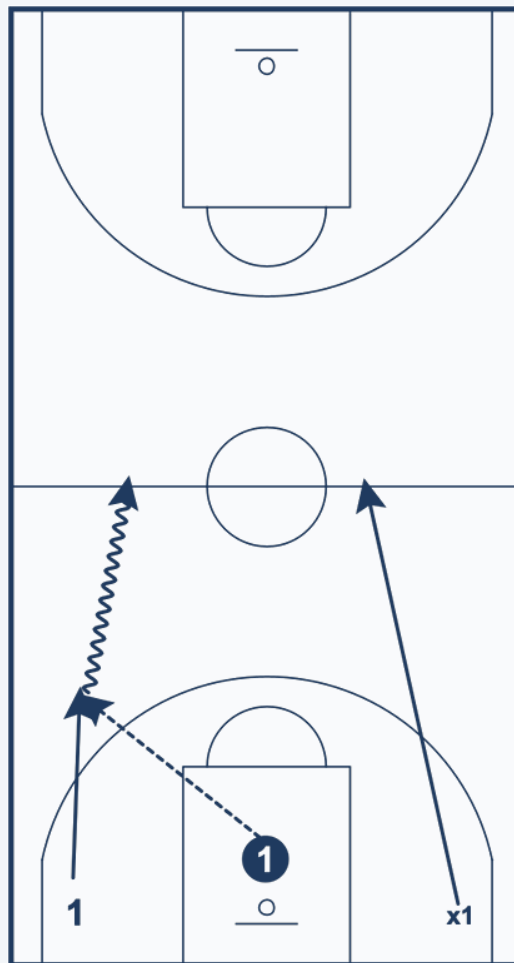
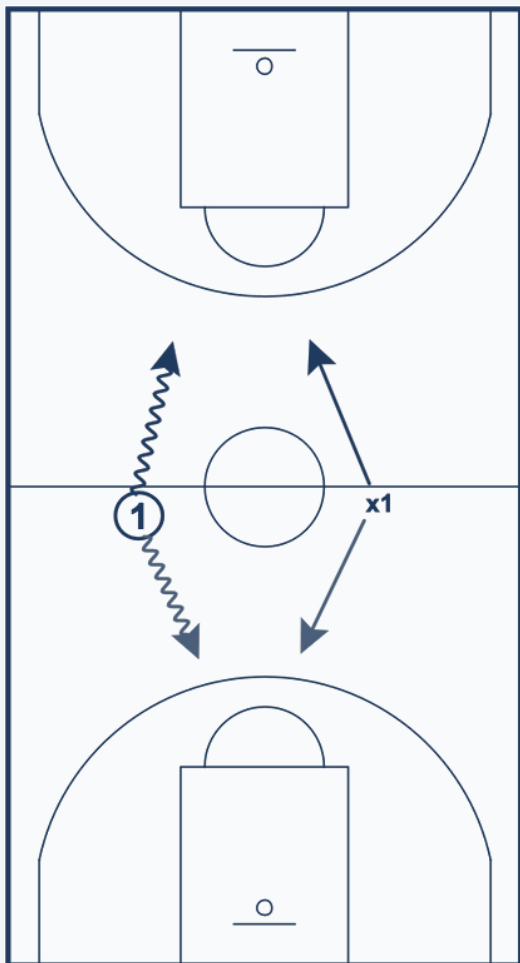
SLIK GJENNOMFØRES DET

Bruk en tidlig handoff fra guard til ving når hurtigbruddet går over i etablert angrep. Ballføreren fyller hjørnet og mottakeren angriper åpningen.

21 Velg avslutningsside i 1 mot 1

AVSLUTNINGER

BANEDIAGRAM



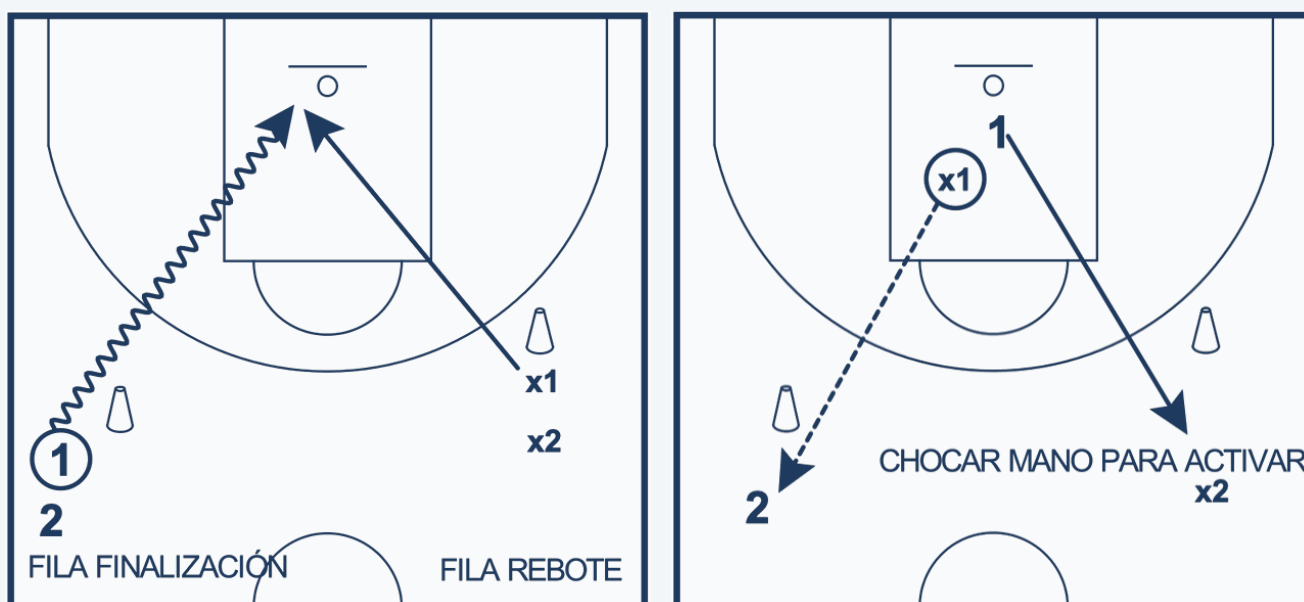
SLIK GJENNOMFØRES DET

Motta en sentral outlet og løp mot kurven mens en forsvarer starter fra motsatt hjørne. Les gjenvinningen og velg beste avslutningskorridor.

22 Layuprekke med aktivering

AVSLUTNINGER

BANEDIAGRAM



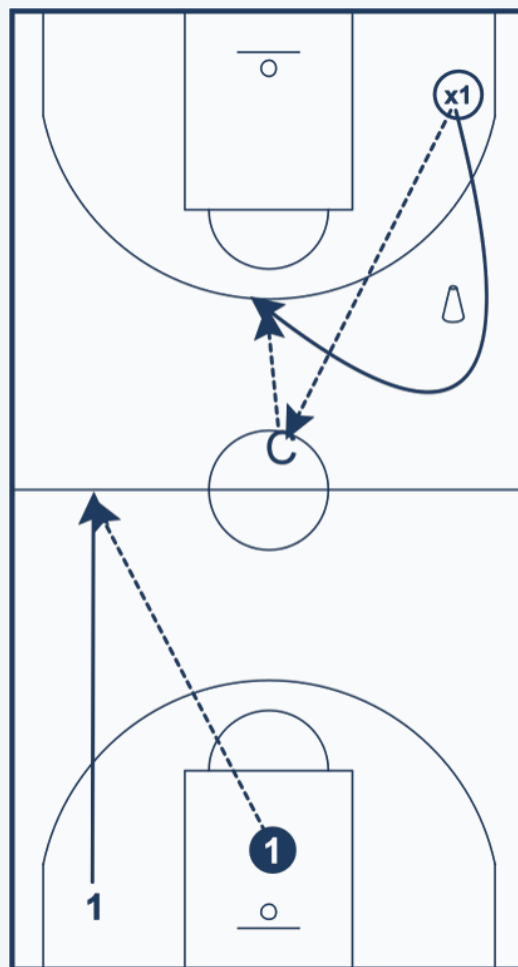
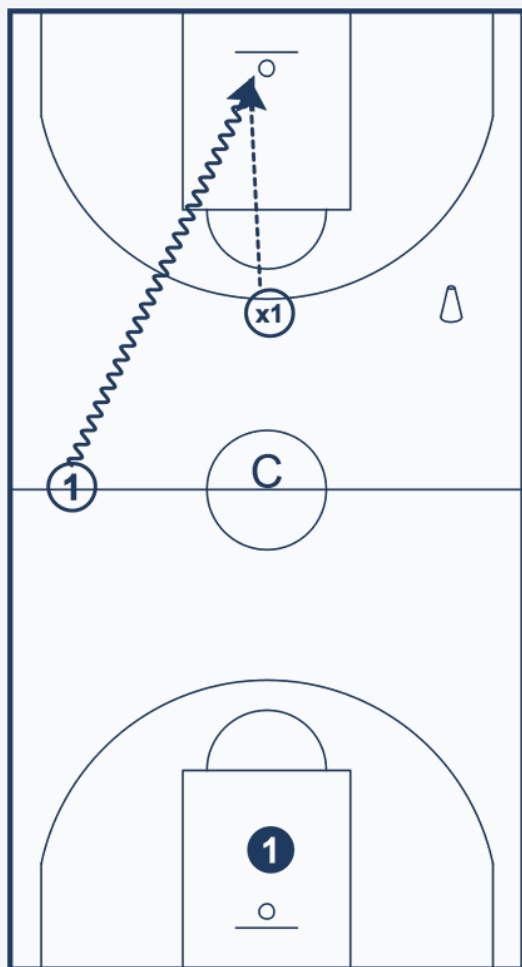
SLIK GJENNFØRES DET

Gjør en vanlig layuprekke til en levende overgangsavslutning. Returtaker eller forsvarer aktiveres nær buen, slik at løperen må velge i kamptempo.

23 Justert avslutning under press

AVSLUTNINGER

BANEDIAGRAM



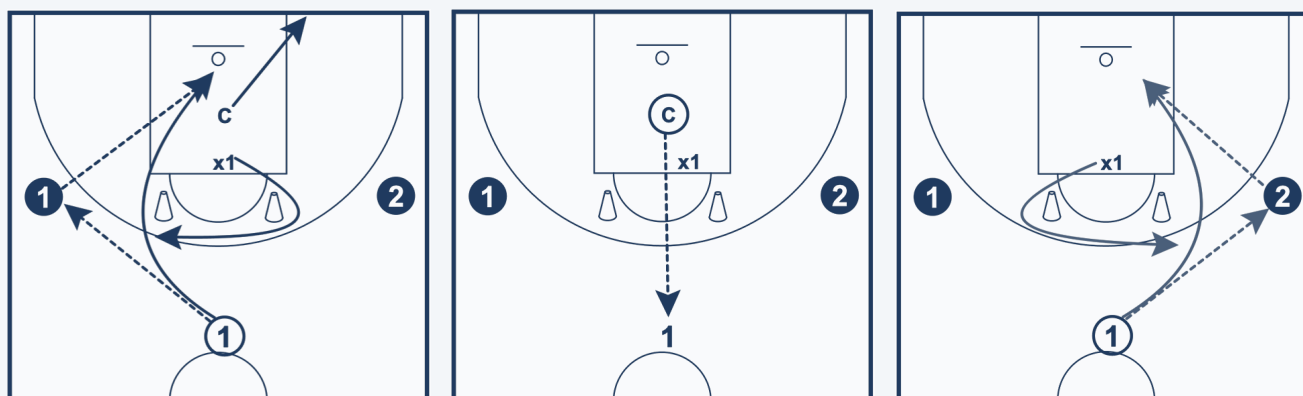
SLIK GJENNOMFØRES DET

En løper mottar fra en pasningsspiller og avslutter mens treneren introduserer en ekstra ball nær kurven. Juster kroppstilling og fullfør tross forstyrrelse.

24 Pass og kutt med valg

AVSLUTNINGER

BANEDIAGRAM



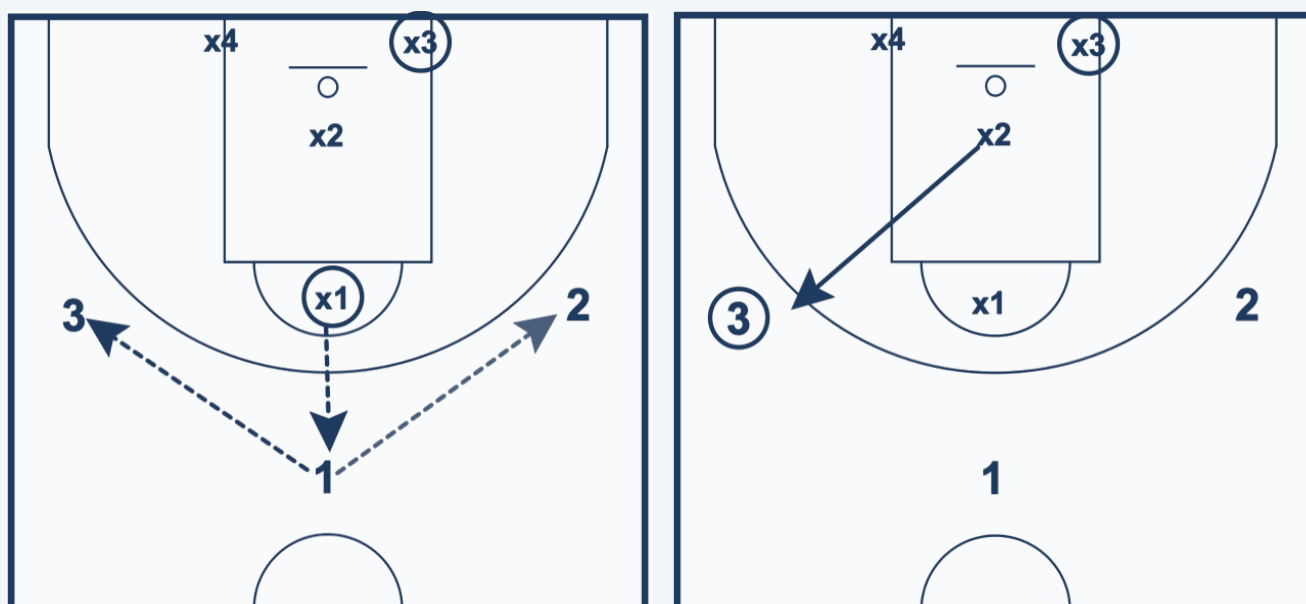
SLIK GJENNOMFØRES DET

Treneren passer fra midten av feltet. Mottakeren velger side og kutter rundt forsvareren for å få ballen tilbake og avslutte.

25 Fire sekunders 3 mot 2

AVSLUTNINGER

BANEDIAGRAM



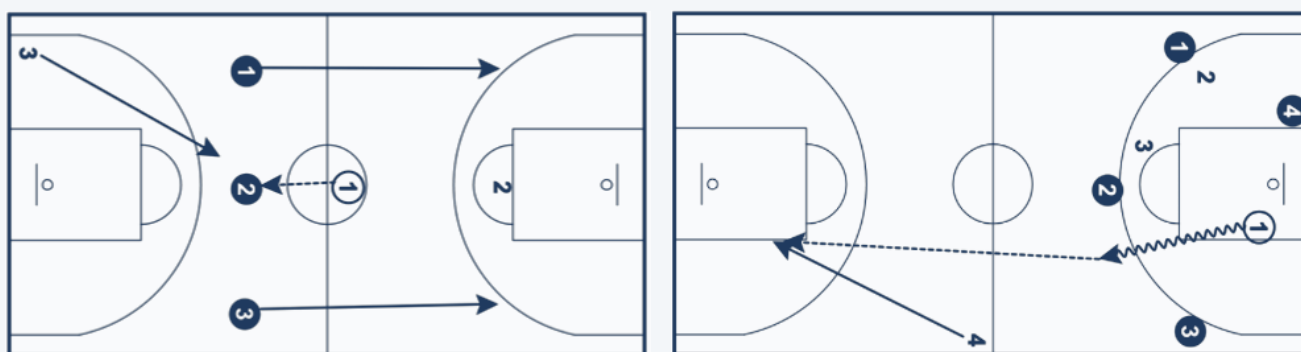
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start i 3 mot 2. Fra første pasning har angrepet bare fire sekunder til skudd; beveg dere uten ball og begrens ekstra pasninger.

26 Bordfotball i overtall

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



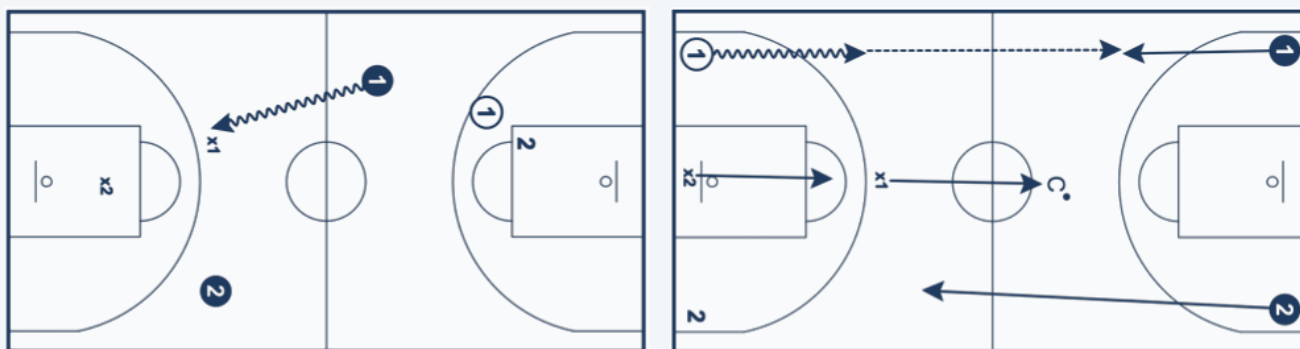
SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre angripere står på linje som i bordfotball. En forsvarer passer til én og starter bruddet; les 3 mot 2 og avslutt før siste forsvarer kommer hjem.

27 Outlet i fart

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



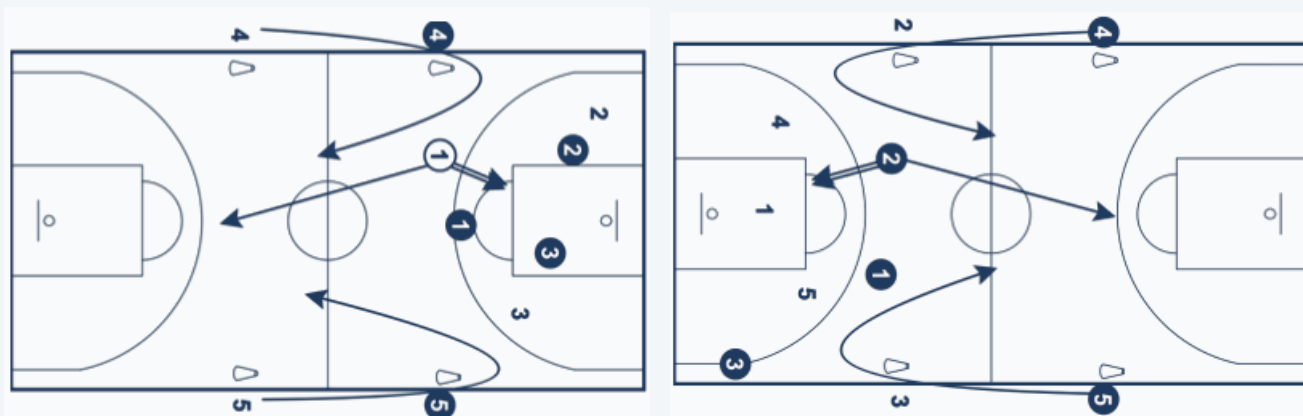
SLIK GJENNOMFØRES DET

Pass ballen frem til en løper mens medspillere og forsvarere starter samtidig. Løp i brede korridorer og ta første valg i fart.

28 Kontinuerlig aktivering i 3 mot 3

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



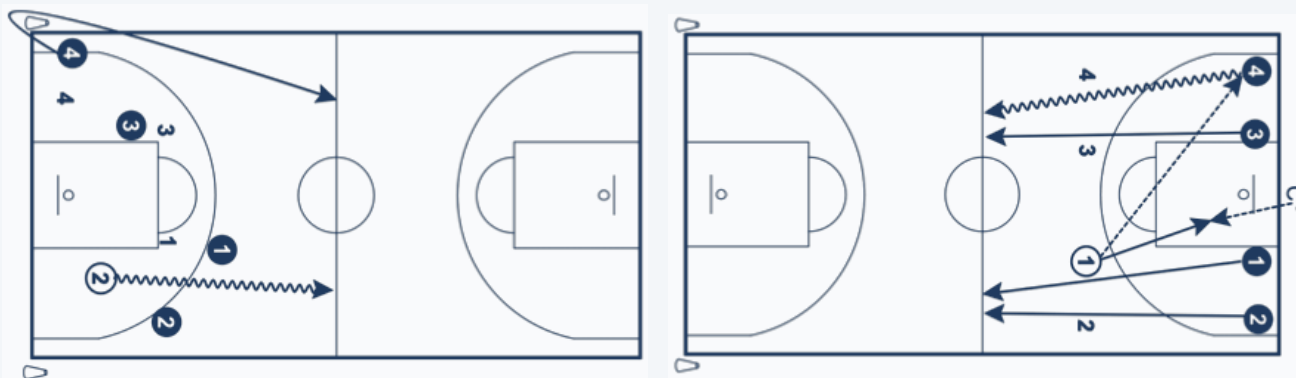
SLIK GJENNOMFØRES DET

Lagene veksler i 3 mot 3 med en ny pasning i fart etter hver ballbesittelse. Nye forsvarere kommer sent inn og skaper et kort overgangsvindu.

29 4 mot 3 pluss aktivering

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



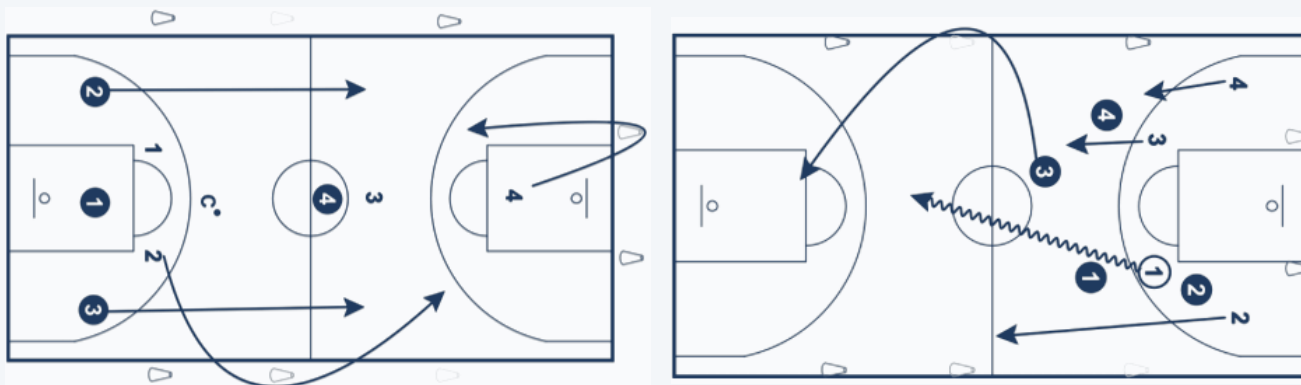
SLIK GJENNOMFØRES DET

Fire angripere løper mot tre forsvarere. En fjerde forsvarer kommer inn etter et signal fra scoring eller pasning, så angrepet må bruke det tidlige overtallet.

30 4 mot 4 med farger

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



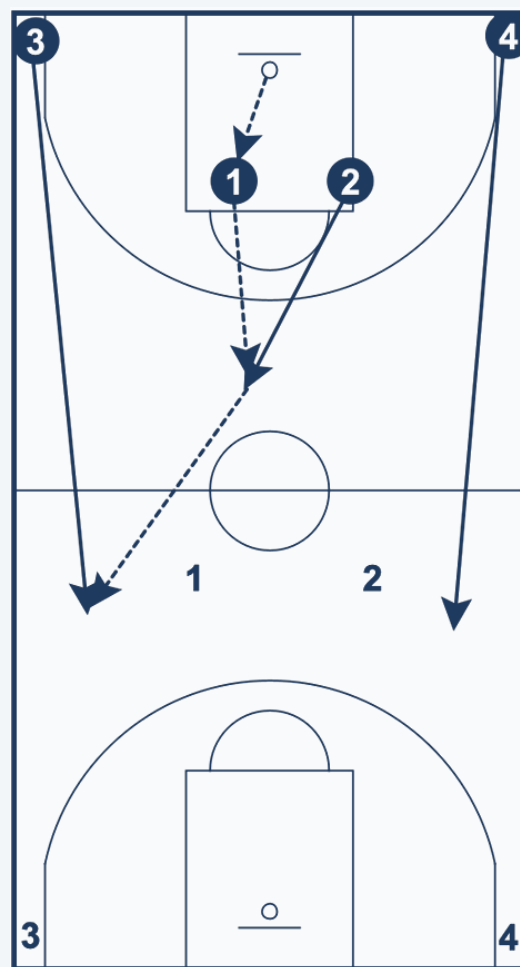
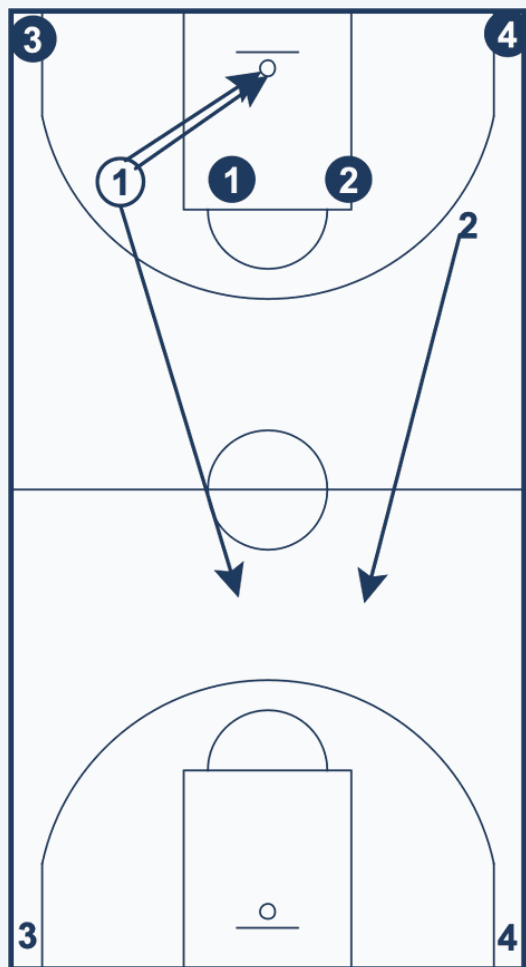
SLIK GJENNOMFØRES DET

På trenerens skudd ropes en kjeglefarge. To forsvarere løper rundt den fargen før de henter seg inn, mens fire angripere starter bruddet.

31 Pistons med åtte

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



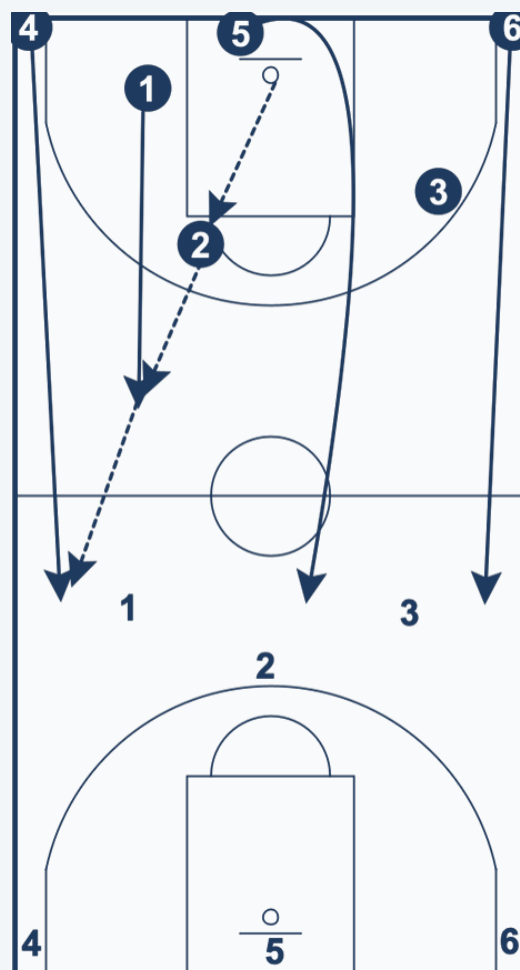
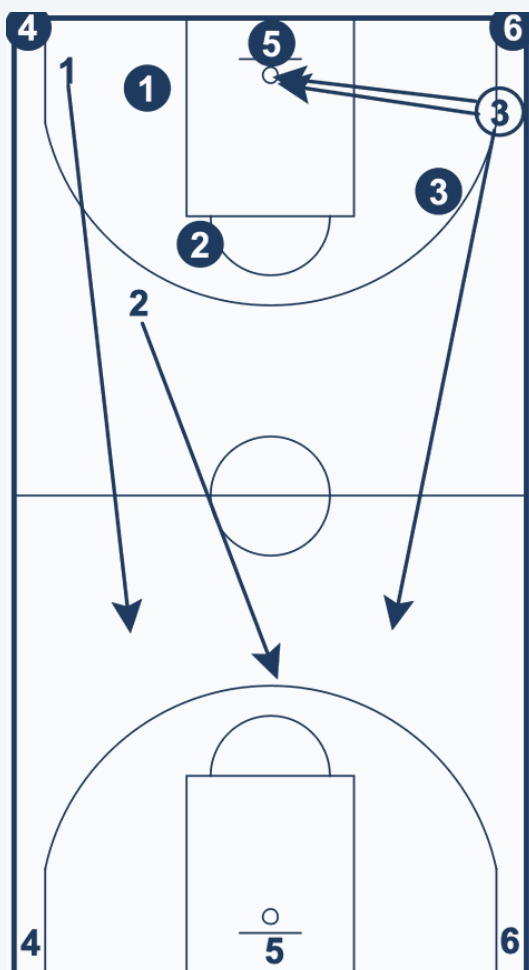
SLIK GJENNOMFØRES DET

To lag starter med 2 mot 2 ved midten og løpere i hjørnene på begge ender. Fortsett med nye angrep og legg til ventende spillere når ballen skifter retning.

32 Pistons med tolv

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



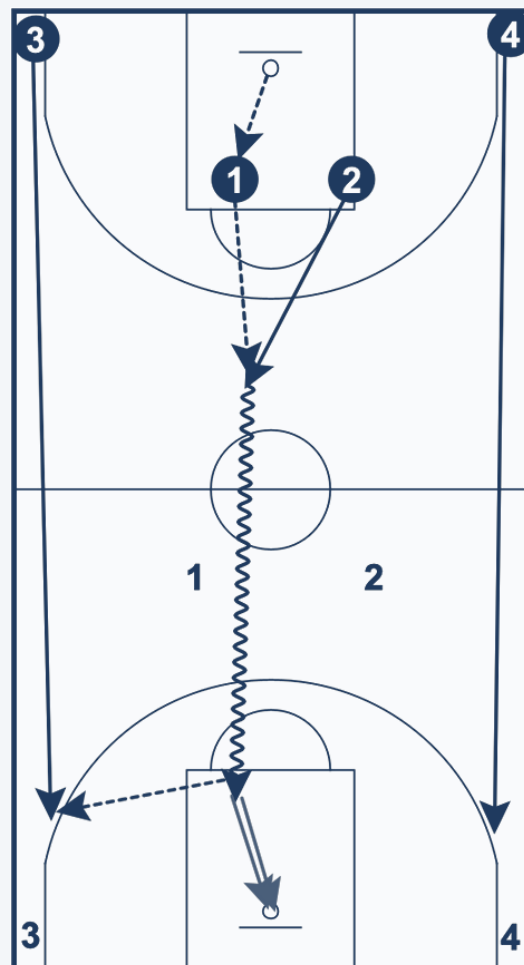
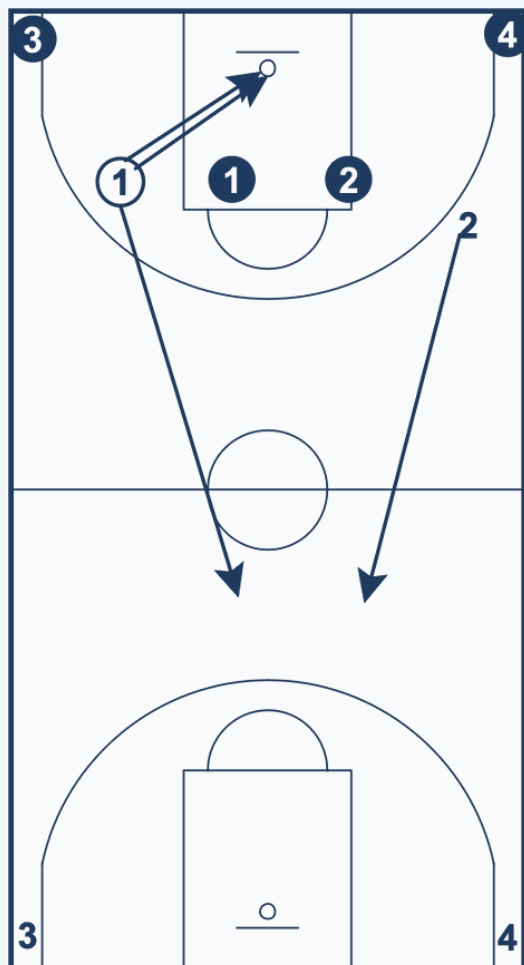
SLIK GJENNOMFØRES DET

Utvid Pistons-rotasjonen til tolv spillere. Behold flyten over hele banen, men legg til flere pasningsvalg og beslutninger i gjenvinningen.

33 Pistons med løpende start

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



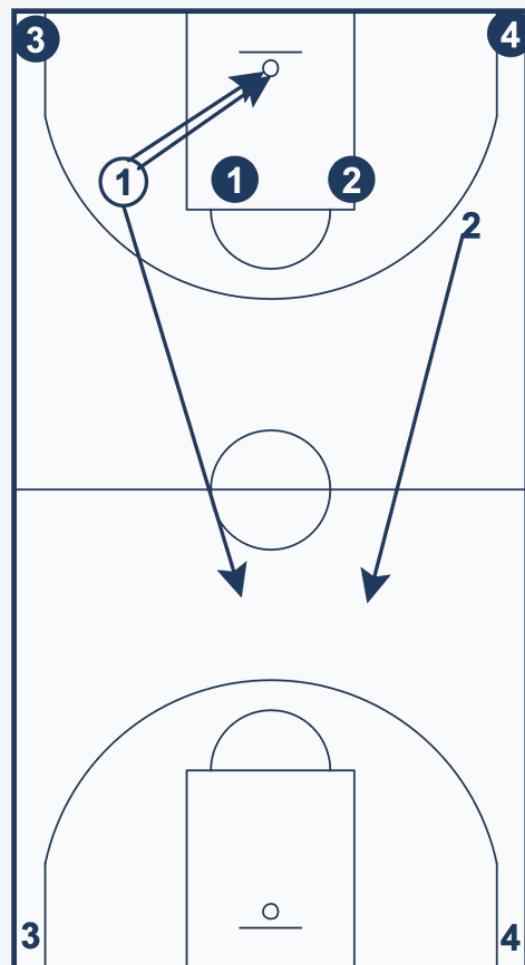
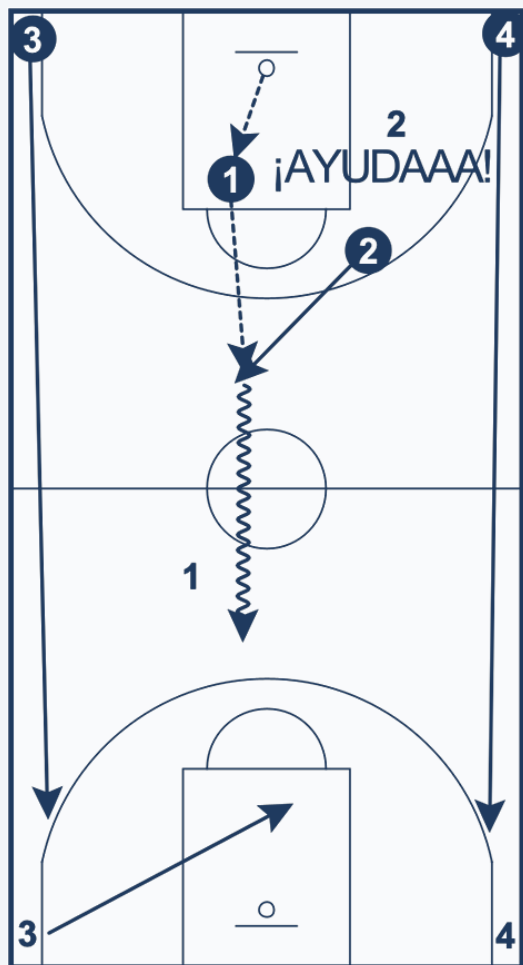
SLIK GJENNOMFØRES DET

Start Pistons-sekvensen med mottak i fart. Behold de kontinuerlige byttene mellom angrep og forsvar med full fart inn i aksjonen.

34 Pistons SOS

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



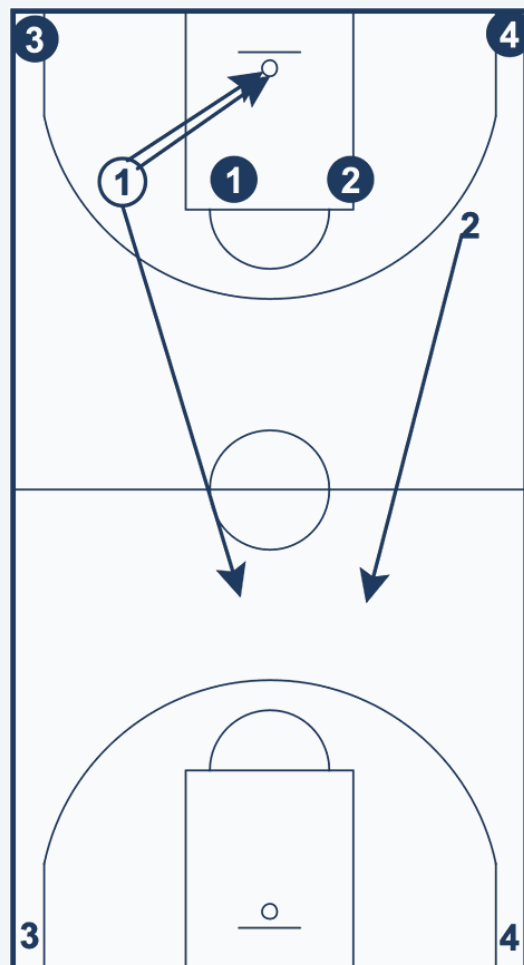
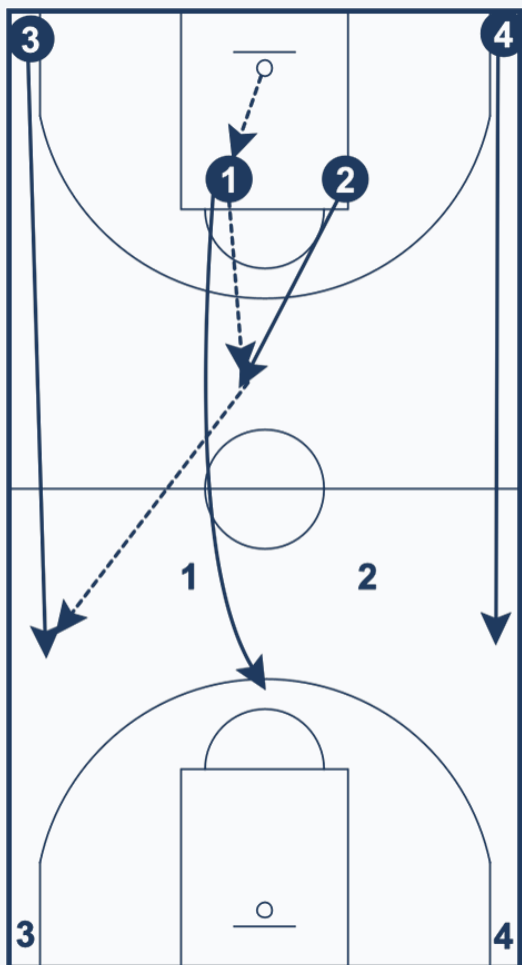
SLIK GJENNOMFØRES DET

Legg til en regel for nødhjelp i Pistons over hele banen. Spillerne identifiserer farligste løper og beskytter kurven først.

35 Pistons mot etterfølgeren

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



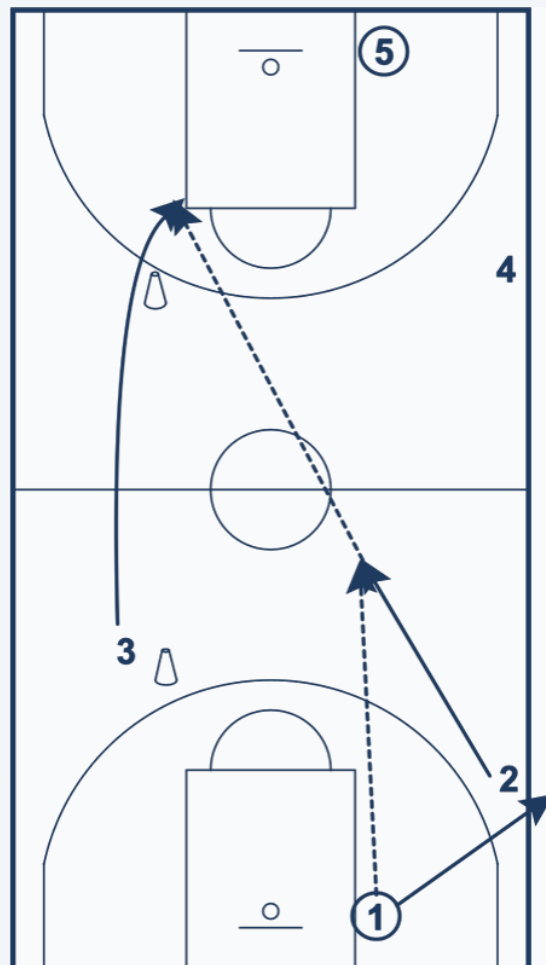
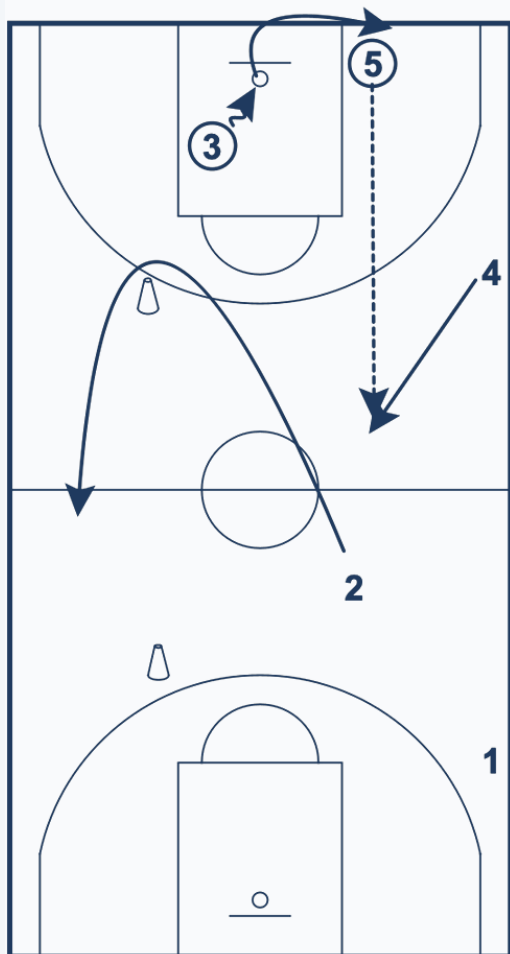
SLIK GJENNOMFØRES DET

Bruk spilleren som kommer bak som pasningsvalg i Pistons. Les om angrepet skal avslutte tidlig eller vende ballen til etterfølgeren.

36 Endeløse diagonaler

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



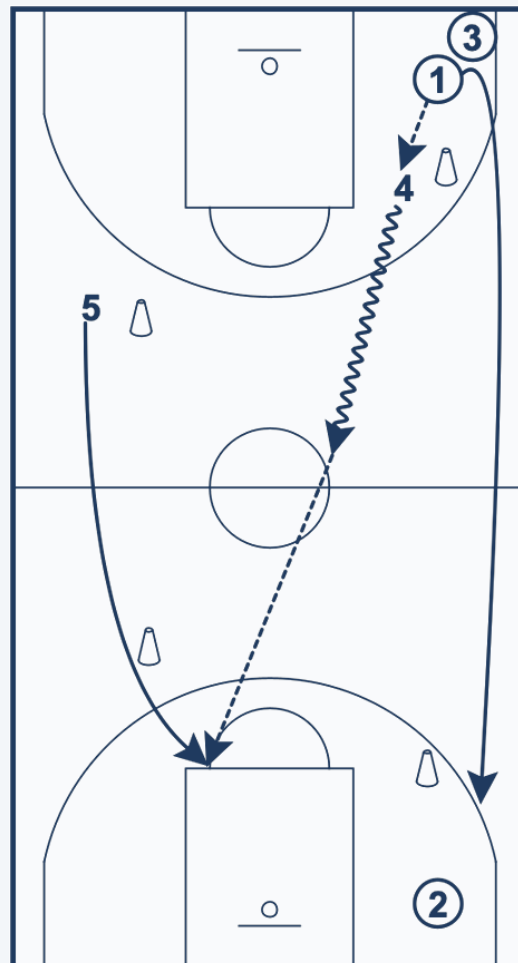
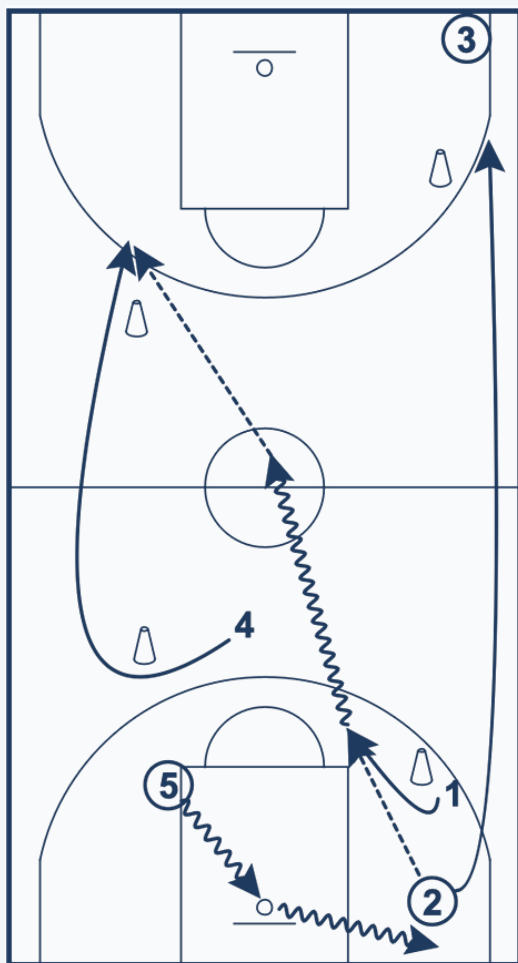
SLIK GJENNOMFØRES DET

Spillerne løper gjentatte diagonale overgangsløp over hele banen. Pass frem, avslutt og bli med i neste bølge uten stopp.

37 Tre baner

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



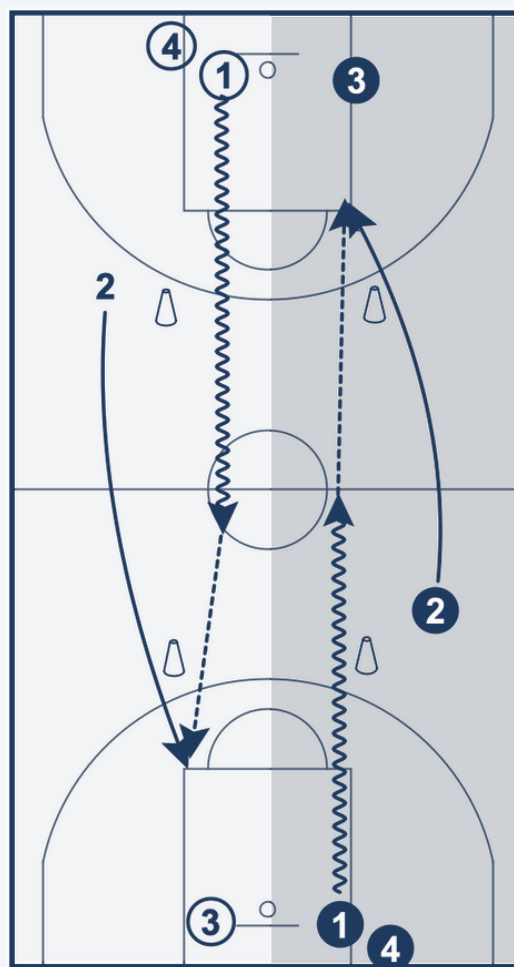
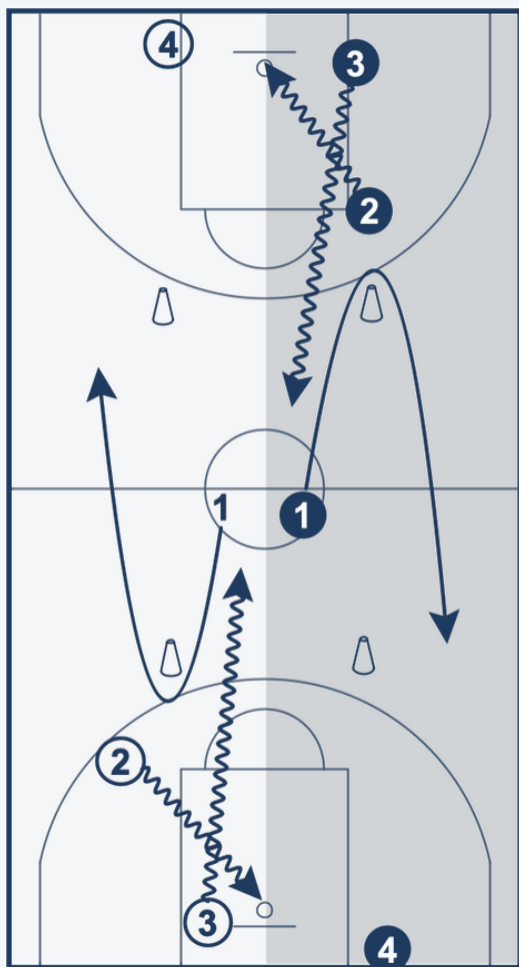
SLIK GJENNOMFØRES DET

Fordel gruppen på tre spilleområder. Lagene flytter seg raskt mellom dem, holder avstand og kjenner igjen neste mål.

38 Konkurrerende 2 mot 0

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



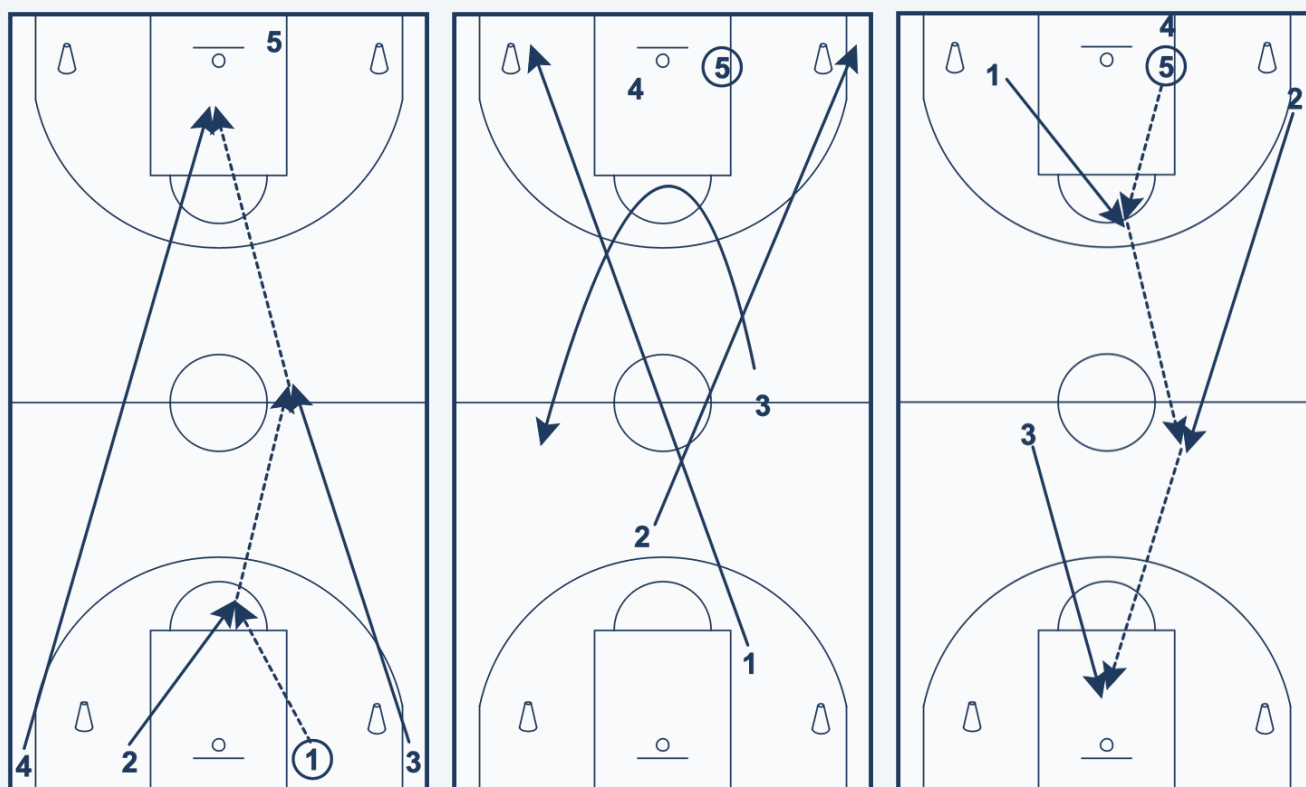
SLIK GJENNOMFØRES DET

Par konkurrerer i 2 mot 0 med poeng- eller tidsmål. Del ballen, fyll ulike korridorer og avslutt effektivt.

39 Fire baner for fire

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



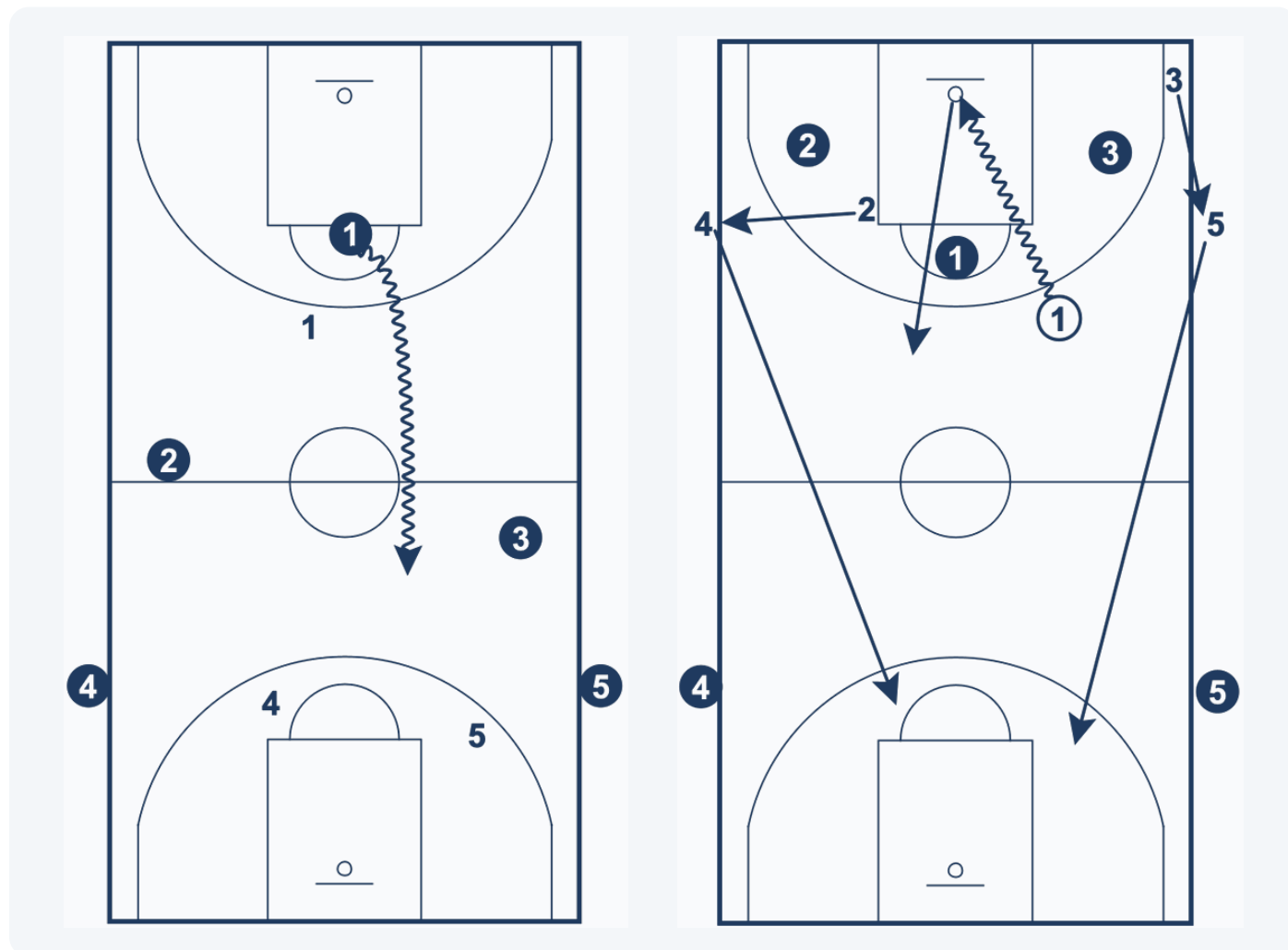
SLIK GJENNOMFØRES DET

Organiser fire samtidige overgangsstasjoner. Spillerne roterer etter avslutning, holder tempoet høyt og neste gruppe klar.

40 3 mot 3 med forsvarsbytte

HURTIGBRUDD

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Spill kontinuerlig 3 mot 3. Avslutning eller balltap aktiverer neste bølge, og angriperne må reagere straks som forsvarere.