



NORDIC HOOPS ANALYTICS

1 mot 1 med regler

COACHES / ØVELSER OG SPILL

14 bearbejdede øvelseskort, med diagrammer der de finnes

01 Skap rom med første sprett

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



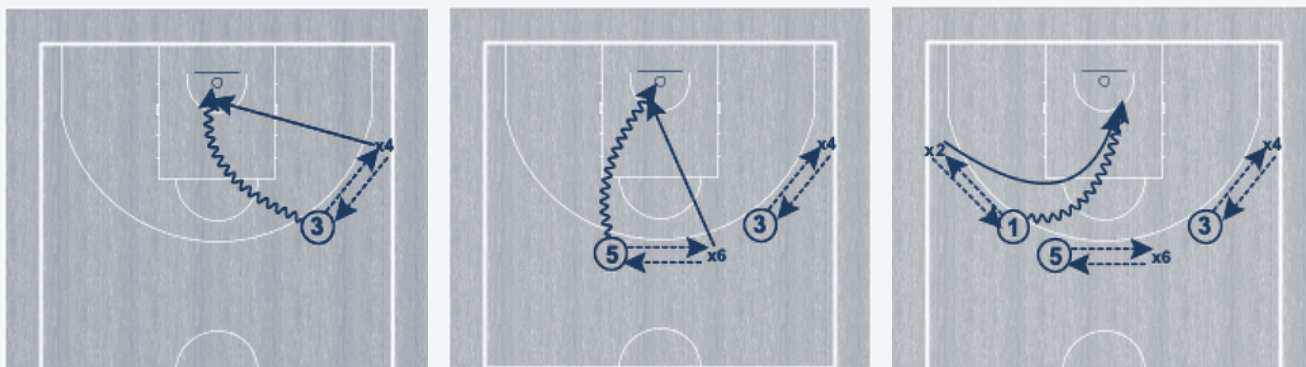
SLIK GJENNOMFØRES DET

I par holder forsvareren ballen i trippeltrussel. Angriperen tar den på eget signal, krysser foran og driver med ballen lengst fra kontakten. Kun ett par angriper om gangen.

02 Motta og gå

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



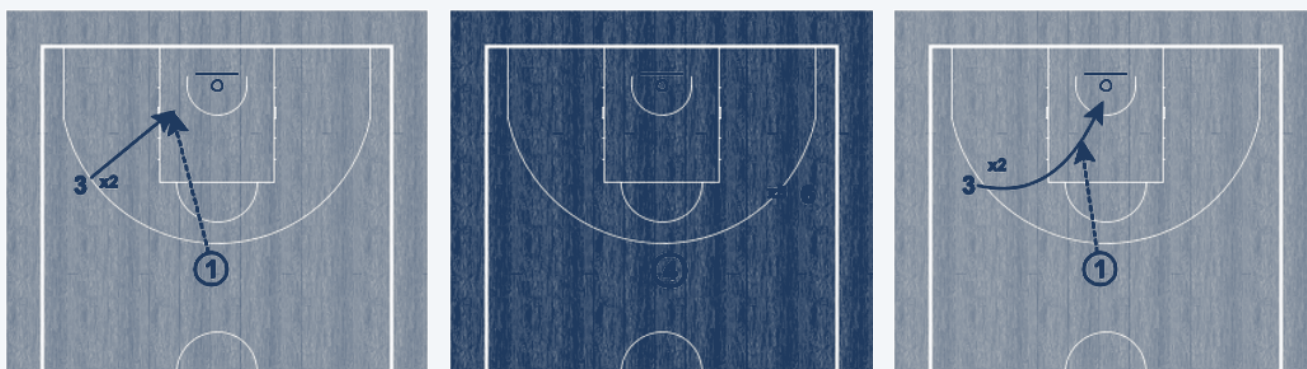
SLIK GJENNOMFØRES DET

To spillere passer raskt langs trepoengslinjen. På signal driver ballføreren mot avslutning i feltet mens partneren henter seg inn og forsvarer.

03 Skap rom i et kutt

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



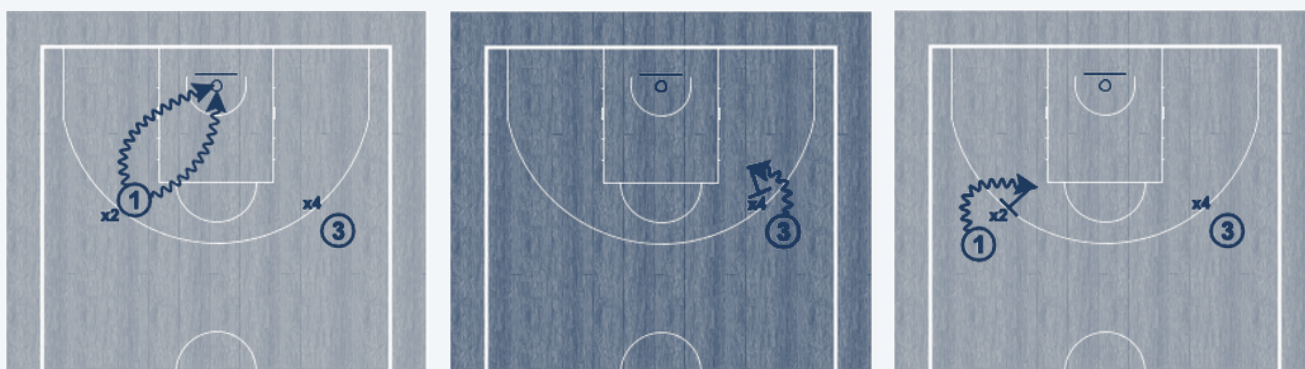
SLIK GJENNOMFØRES DET

I en gruppe på tre starter angriperen uten ball ved en forsvarer med lukkede øyne. Berør forsvareren for å aktivere dem, velg deretter backdoor eller curl, motta og avslutt.

04 Beskytt fordelene med dribling

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



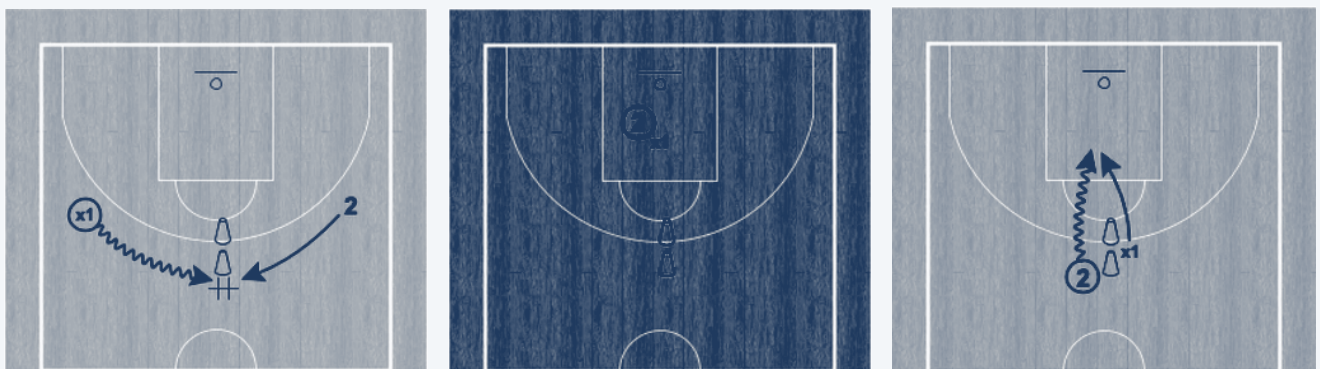
SLIK GJENNOMFØRES DET

Ballføreren går foran en stillestående forsvarer. Kontakt aktiverer forsvaret; hold forsvareren på ryggen i tre sekunder med levende dribling før du angriper ledig rom.

05 Angrip fra en handoff

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



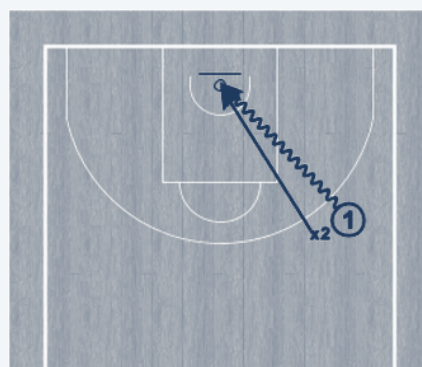
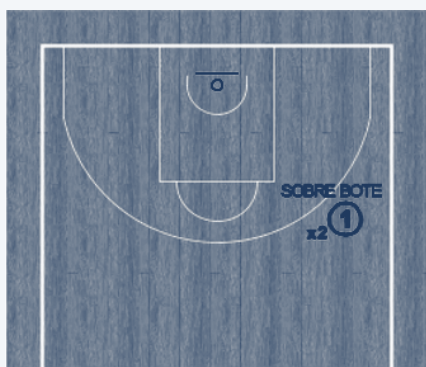
SLIK GJENNOMFØRES DET

En forsvarer dribler inn i en sentral handoff og løper så mellom to kjepler for å hente seg inn. Mottakeren bruker nullsteg og et offensivt første sprett mot kurven.

06 Led med kontaktsskulderen

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



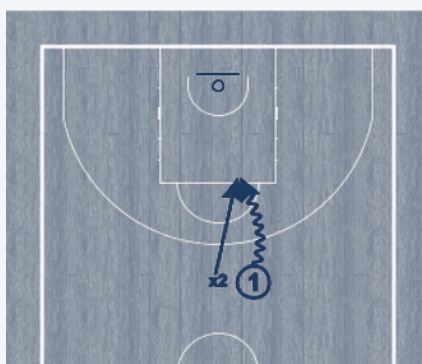
SLIK GJENNOMFØRES DET

Angriperen starter med dribling og skulderen lengst fra ballen foran forsvareren. Kryss foran forsvareren og hold denne skulderen foran for å beskytte fordelen.

07 Bruk den indre armen

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Angrep og forsvar starter skulder ved skulder ved trepoengslinjen. Angriperen dribler, bruker den indre armen til lovlig kontakt og holder ballen unna forsvareren.

08 Avslutt gjennom kontakt

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren starter foran, men må holde begge armene utstrakt. Angriperen søker kontakt med overkroppen, skaper plass og avslutter ved kurven.

09 Bruk følelse ved kurven

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



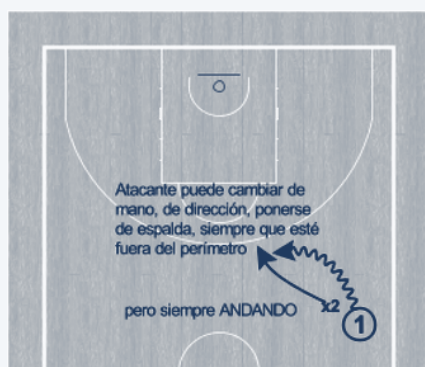
SLIK GJENNOMFØRES DET

En forsvarer med hendene bak ryggen stenger veien til kurven. Ballføreren velger når angrepet starter og må avslutte i feltet med rekkevidde og følelse.

10 Slå forsvaren med temposkifte

1 MOT 1

BANEDIAGRAM



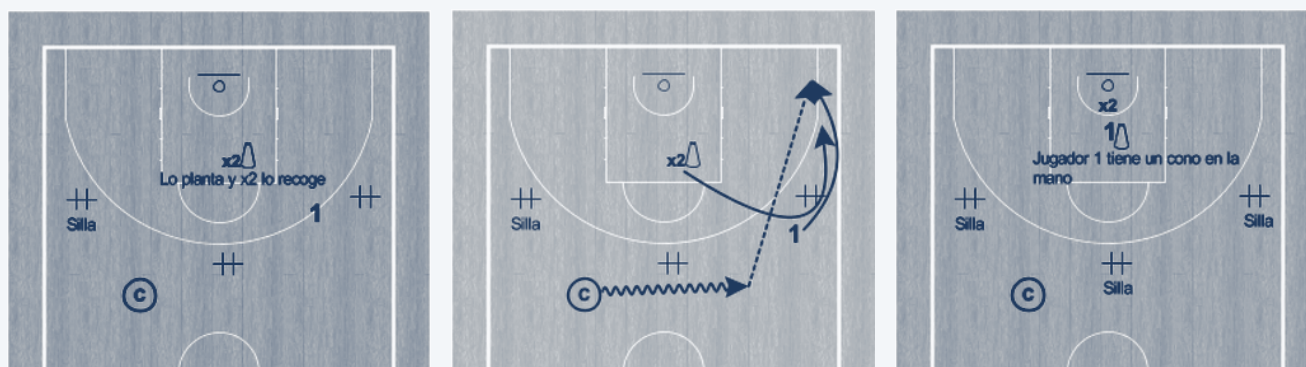
SLIK GJENNOMFØRES DET

Angriper og forsvarer går sammen fra omtrent ti meter. Angriperen styrer tempoet og skifter fart; forsvareren kan først stjele ballen innenfor trepoengslinjen.

11 Motta og skyt fra en screen

SKUDD

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Angriperen setter ned en kjeGLE som signal, spurter rundt en stol som indirekte screen, mottar fra en pasningsspiller i bevegelse og skyter før closeout.

12 Mottak og skudd med to baller

SKUDD

BANEDIAGRAM



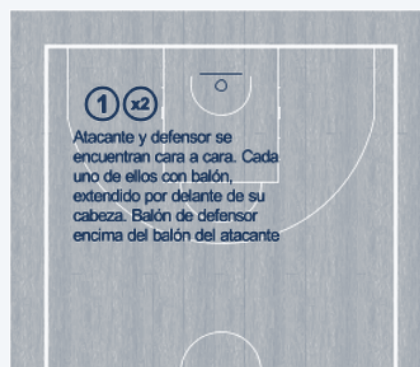
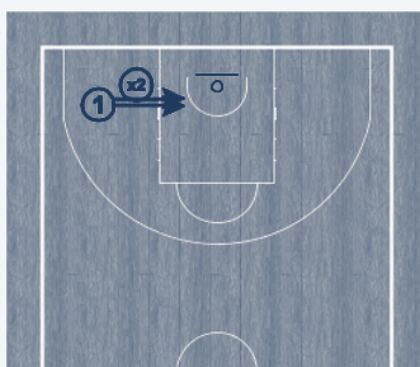
SLIK GJENNOMFØRES DET

Forsvareren slipper to baller og plukker opp én etter spretten. Angriperen spurter til den frie ballen, stopper i balanse og skyter uten dribling mens forsvaret gjør closeout.

13 Skyt under press

SKUDD

BANEDIAGRAM



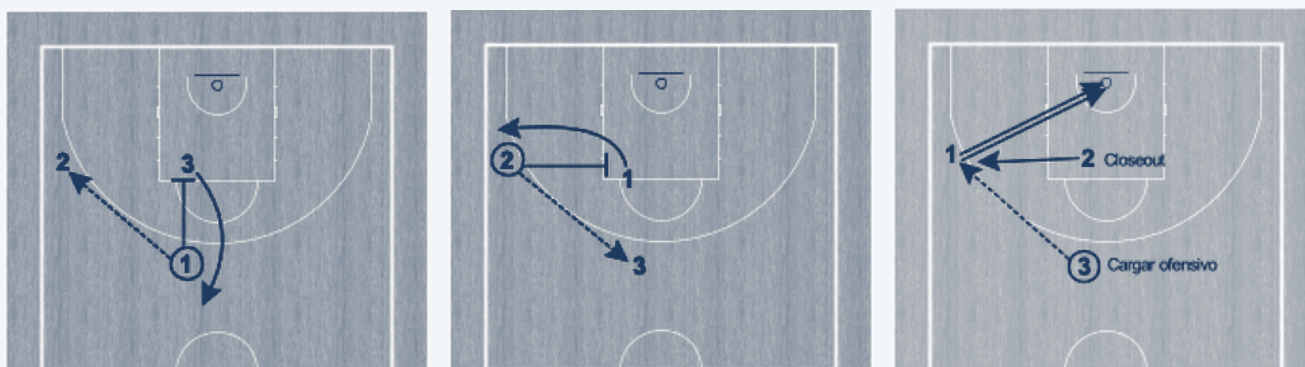
SLIK GJENNOMFØRES DET

Begge spillere holder en ball ansikt til ansikt. Angriperen slipper den nedre, forsvareren den øvre. Angriperen griper den øvre og skyter mens forsvareren henter den nedre før skuddet presses.

14 Motta etter screen-the-screener

SKUDD

BANEDIAGRAM



SLIK GJENNOMFØRES DET

Tre spillere danner en trekant ved høy post, vingen og toppen. Pass, sett en indirekte screen, pass til kutteren og screen deretter første screener; trenerens signal utløser skudd og closeout.