

U9

Angreb

- Søg sidelinjerne - Overhal i yderbanen
- Løb foran bolden - Overhal, kom først i angrebet
- Aflever fremad - Overhal med afleveringen
- gulvet er lava - Forståelse for spacing

Tekniske Færdigheder

- Lay ups - 1 fods afsæt
- Skud - Afslut fra hagen
- Afleveringer - to hænder og 1 hånd
- Boldkontrol - Ballhandling med modstand

Forsvar

- Samle op fuld bane- find din mand - Superlim
- Mellem mand og kurv- Mur
- Box ud
- Rebound

Styrke

- Introduktion til kropslige styrke øvelser i løbet af træningen





U11

Angreb

- Gulvet er lava (spacing) - Løb i 0.
- Zero sec beslutninger - Er jeg fri til at afslutte?
- Back door-Drible at

Tekniske Færdigheder

- Lay up
- Skud
- Afleveringer
- Boldkontrol

Forsvar

- Ingen nemme scoringer
- Boldpres

Styrke

- Styrketræningen med kropsvægt i løbet af træningen



U13

Angreb

- Løb i hjørnerne (Ingen Campers)
- Find fordelene og bevar dem • Nul sekunder (tænk før de griber)
- Cuts • Ghost cuts - Løber ind til et uhyggeligt sted
- Back door - Hvis ikke åben cut.

Tekniske Færdigheder

- Lay up - begge hænder, 1 og 2 fods varianter
- Skud
- Aflevering
- Boldkontrol

Forsvar

- Trekanten
- Boldpres
- Close out
- Ball line
- Box Out
- Rebound

Styrke

- Introduktion til styrke program, med kropsvægt
- Udstrækning - yoga



U15

Angreb

- Triggers on ball (Gets & DHO).
- Screeninger væk fra bolden.
- 2 års- simple set play (Using of ball screens)

tekniske Færdigheder

- Lay ups
- Afleveringer
- Skud
- Boldkontrol

Forsvar

- Rotation - help the helper, x out, peel switch.
- Forståelse for at trappe
- Forståelse for at spille zonepres på modstanderen bane.
- Forståelse for at dække screeninger op. Hegde, Byt & Drop

Styrke

- Styrke program med kropsvægt
- Introduktion til Styrke med vægte (anden års spillere)
- Udstrækning - Yoga



U17

Angreb

- Forståelse for at angribe en zone
- Set plays (imod mand og zone)

Tekniske Færdigheder

- Lay up
- Skud
- Aflevering
- Boldkontrol

Forsvar

- Forståelse for Zone forsvar
- Zone press Fuldbane/halvbane

Styrke

- Styrke med vægte
- Udstrækning - Yoga