

## Drejebog

**Forløb 1:**

**Navne:**

**Klasse/hold:**

**Færdighedsområde:** 3 mod 3 basket

**Tidsramme:** Afhængig af om man er 3 eller 4 i gruppen

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Tid
1	Afleveringer 2 og 2  Skud efter aflevering (Jorden rundt)  3 dobbelt trussel	To håndsafleveringer, studs, over hovedet og én hånds push aflevering  Skud: Modtage bolden i et jump-stop/1-2 stop, fødderne peger mod kurven, albuestræk og håndledssvip, samt 'let-it-hang'  Anvendelse af jump-stop, jap-step, pump-fake, lay-up og skud	
2	Lay-up og skud efter aflevering <ul style="list-style-type: none"><li>- Lay-up – i kombination med v-cut, jap-step, pump-fake</li><li>- Skud – i kombination med v-cut, jap-step, pump-fake</li></ul>	Spilbarhed: Viser hvor man vil modtage bolden Lay-up: Armen laver skudbevægelsen, to takts rytmen V-cut: Tydelig vægtoverførelse i finten Pump-fake: Overbevisende bevægelse Skud: Jump-stop, fødderne peger mod kurven, albuestræk og håndledssvip, som 'let-it-hang'	
3	Gennemløb af spilsystemer uden forsvar  De samlede spil 3 mod 3	Give and go, samt screeninger på og væk fra bolden  Anvendelse af tekniske færdigheder i spilnære situationer Taktisk forståelse: Spacing og spilbarhed, anvendelse af 'give and go', samt screeninger Forsvar: Cylinder-princippet	