

Fokuskort – til læring og forståelse af elementer i spilfaserne

Grundspilsfasen

Basketball - Fokuskort for Spacing

Spacing handler om at holde afstand mellem alle medspillerne på holdet. Målet er at sprede forsvaret ud på et stort område, hvorved det bliver bedre plads til at afvikle gode angrebsåbninger.

Spacing
Vær opmærksom på frie rum på banen (BAC + High og Low).
Søg i udgangspunkt at "space" mod frit rum som er tæt på der, hvor du står. Undgå at krydse igennem midten banen fra den ene side til den anden.
Spacing kan opnås ved både at stå stille og ved bevægelse. Vurdér om der er behov for at du bevæger dig, for at I som hold opnår spacing.

Basketball - Fokuskort for cuts ifm. grundspil

Cuts ifm. grundspil handler om at blive fri af sin personlige oppasser og derved blive en spillemulighed mens opmærksomheden i cuttet rettes mod at skabe spacing - og dermed rum til dine medspillere.

Grundspils cut
Vær opmærksom på frie rum på banen (BAC + High og Low).
Søg i udgangspunkt at "cutte" ind mod midten af banen/ ned i banen og derefter søge ud i banen og at skabe plads i "nøglehullet".
Gode cuts indeholder et tydeligt temposkift fra først en langsom bevægelse (evt. gå) i en retning, til et lille hurtigt ryk i en ny retning.

Forsvarende forsvar

Basketball – Fokuskort for forsvarsteknik (personligt forsvar)

Det forsvarende personlige forsvar handler om at forsvare ens egen kurv/felt ved at være orienteret mod én enkelt modstander, men også være placeret hensigtsmæssigt mellem bold, kurv og modstander.

Personligt forsvar
Cylinderprincippet, ben- og armstilling.
Følg din modstander, så du altid er indenfor relativt kort afstand (1m). Pas på at du ikke kommer for tæt på, det vil sandsynliggøre, at du bliver "sat af".
Vær placeret rigtigt mellem hhv. modstander, boldholder og kurv.
Forsvarsspilleren orienterer sig i rækkefølgen: 1. Modstander 2. Bolden 3. Medspiller

Fokuskort – til læring og forståelse af elementer i spilfaserne

Gennembrudsfasen

Basketball - Fokuskort for backdoor cut

Cuts i forbindelse med Gennembrudsfase (backdoor cut) handler om at blive fri af sin personlige oppasser og derved skabe en scoringsmulighed.

Backdoor cut
Vær opmærksom på hvordan din forsvarer er placeret i forhold til dig. Er der plads til at komme bagom forsvareren?
Skab plads til dit cut mod kurven ved at space væk fra nøglehullet, så din forsvarsspiller følger dig væk fra kurven.
Kommunikér så boldholder er opmærksom på, at du laver et cut mod kurven, så du kan få bolden.
Gode cuts indeholder et tydeligt temposkift fra først en langsom bevægelse (evt. gå) i en retning, til et lille hurtigt ryk i en ny retning.

Basketball - Fokuskort for screeninger

Regler for screeninger:

- Der er tale om lovlig screening, når spilleren, som screener:
 - o Står stille (inden for sin cylinder), når kontakten opstår
 - o Har begge fødder på banen, når kontakten opstår.
- Der er tale om ulovlig screening, når spilleren som screener:
 - o Var i bevægelse, da kontakt opstod.
 - o Ikke holdt passende afstand til modspilleren
 - o Screeningen sættes uden for en stillestående modspillers synsfelt, og kontakt opstod.

Screening off the ball
Placering af screening (high eller low siden)
Timing mellem screener og spiller som screenes for
Bevægelse den rette vej rundt om screening af spiller som screenes for.

Screening on the ball
Placering af screening (high eller low siden)
Timing mellem screener og spiller som screenes for
Bevægelse den rette vej rundt om screening af spiller som screenes for.
Screeners "ruller af" efter endt screening