

Basket – Forløbsprøve (HP)

Praktisk prøve:

- 1) Drible med jumpstop og pivortering (opvarmning)

Der opstilles stationer, som eleverne arbejder på i ca. 10 minutter af gangen:

1) Lay-up-station:

- ✓ Der løbes mod kurven – fokus på højt løftet arm og afsæt på rigtige ben.
- ✓ Evt. lay-up fra begge sider af kurven
- ✓ Evt. lay-up med modsatte hånd

2) Finte-station (med lay-up) – kan evt. være med passiv modstander

- ✓ Cross-over
- ✓ Cross-over mellem benene
- ✓ Rotation rundt om egen krop

3) Skud-station

- ✓ Fokus på skudafvikling, fodstilling, hånden op igennem skorstenen
- ✓ Man dribler og standser og laver afsæt på begge ben
- ✓ Spilles som "GRIS"

4) 3 mod 3-spil

- ✓ Fokus på Give-and-Go
- ✓ Fylde op
- ✓ Evt. med screeninger

5) Basketkamp – det færdige spil



