

Forløb: Basket, træning og testning**Navne:****Klasse/hold:** 1h id**Færdighedsområde:** Boldspil**Tidsramme:** 18 minutter

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Tid
Sekvens 1:	To håndsaflevering. En håndsaflevering med skridt til siden.	Fokus på rigtig teknik i skuddet. Skud ud fra bryst til bryst. Fokus på rigtig teknik i skuddet. Skud ud fra bryst til bryst	3 minutter
Sekvens 2:	Dribling og jump stop + pivoting +14 kegler og 4 hula-hoopringer lay-up +2 hula-hoopringer	Hold bolden ved lavt tyngdepunkt og med jump stop. Skiftevis med højre- og venstrehånd fokus på at hive højre ben højt nok op	4 minutter
Sekvens 3:	Real Madrid + 6 medhjælpere +4 kegler	Lavt tyngdepunkt når du dribler. korrekt lay-up	5 minutter
Sekvens 4:	Færdigt spil + 2 medhjælpere	Fokus på at sammensætte de overstående øvelser til et flow.	6 minutter