

Hvordan gjøre egentrening?

Asker, april 2024



Hvor og når?

- For å bli bedre på noe, er det viktig at du trener på det du ikke kan/er dårlig på utenom treningene.
- Få med deg noen kamerater og tren på dette på hjemmekurv eller på kurver på skolen.
- Å trene mye ute om sommeren vil gi deg stor fremgang. Spill mye.
- Kombinasjonen av bedre kondis/styrke og teknisk trening vil gi deg størst fremgang.
- Snakk med treneren din om hva du bør trene på.
- **HUSK – DEN SOM TRENER MEST OG RIKTIG GJENNOM HELE SOMMEREN FÅR STØRST FREMGANG.**



Kondisjon og styrke

- **Løpetrening** – prøv å jogge ca. 30 minutter et par ganger i uken og stopp minst mulig. Det perfekte er om du klarer å løpe hele tiden og veksle litt på tempoet, litt spurter og så rolig igjen.
- **Intervalltrening** – løp 60 metere, ha en stoppeklokke i hånden, start på hel, løp 60 meteren på ca. 10 sekunder, hvil i 30 sekunder og så løp igjen tilbake, dvs. starte å løpe hvert 40 sekund. Se om du kan klare å løpe 10 stykker i høyt tempo og evt. øke på antallet etter hvert som kondisen bedrer seg.
- **Styrketrening** – gjør noen push ups og sit ups hver dag, begynn med noen få og så øk på litt hver 5 dag.
- **Annen idrett** - spill gjerne fotball, tennis eller andre sportsaktiviteter som gjør at du holder deg i form.

Teknisk trening

- **Spilling** – avtale med noen av lagkameratene dine om å møtes hjemme hos noen som har kurv eller på en skole der det ofte er kurver. Spill så 1-1, 3-3 eller 5-5, korte kamper til f.eks. førstemann til 11 scoringer. Bruk Spond for å avtale – den leser alle.
- **1-1 spilling** er den beste treningen du kan gjøre. Det kan være litt slitsomt, men når du får opp kondisjonen så klarer du dette fint.
- **Eget treningsprogram** – her kan du enten finne på noen selv eller følge det jeg skriver under. Tren på det du vet du ikke får til og lær deg det. Prøv også å gjøre øvelsene med løping slik at du puster og blir litt sliten som i kamp, det er det mest reelle og gir deg best treningsutbytte.
- **Skyting** – skyt et visst antall skudd fra definerte steder rundt kurven. Spotskyting – f.eks. 10 skudd fra hver av «low» postene, begge «high» postene og straffestreken. Du kan også legge inn at du dribler ut til sidelinjen/midtbanen før du stopper og skyter, da øker du vanskelighetsgraden og treningen blir bedre.

Teknisk trening

- **Dribling** – gjør dribleøvelsene vi har gjort på hver trening en gang pr. dag, du trenger da ikke en kurv. Når du får det til, så øker du tempoet og presser deg til å gjøre feil, det lærer du mest av.
- **Dribling med fart** – lag deg en slalåmløype med markører/steiner/klesplagg og drible gjennom denne med håndskifte og stadig større fart med avslutning med lay up/skudd på kurven.
- **2 håndspasninger** – gjør et visst antall pasninger på en vegg/med en kompis og øk etter hvert tempoet, antallet og avstanden til veggen/personen etter hvert som du blir sterkere.
- **Lay up trening** – full fart fra straffen og inn og avslutt – minst 50 fra hver side hver dag. Gjør 10 i full fart, ta en pause og så gjentar du.
- **Forsvar** – tren på sliding – slide på tvers av banen - slide slalåm bakover på en bane og øk farten etter hvert, slide med en kamerat der en dribler med retningsforandringer og den andre slider – bytt om jevnlig.

**DET ER DU
SOM AVGJØR
HVOR GOD
DU SKAL BLI.**

