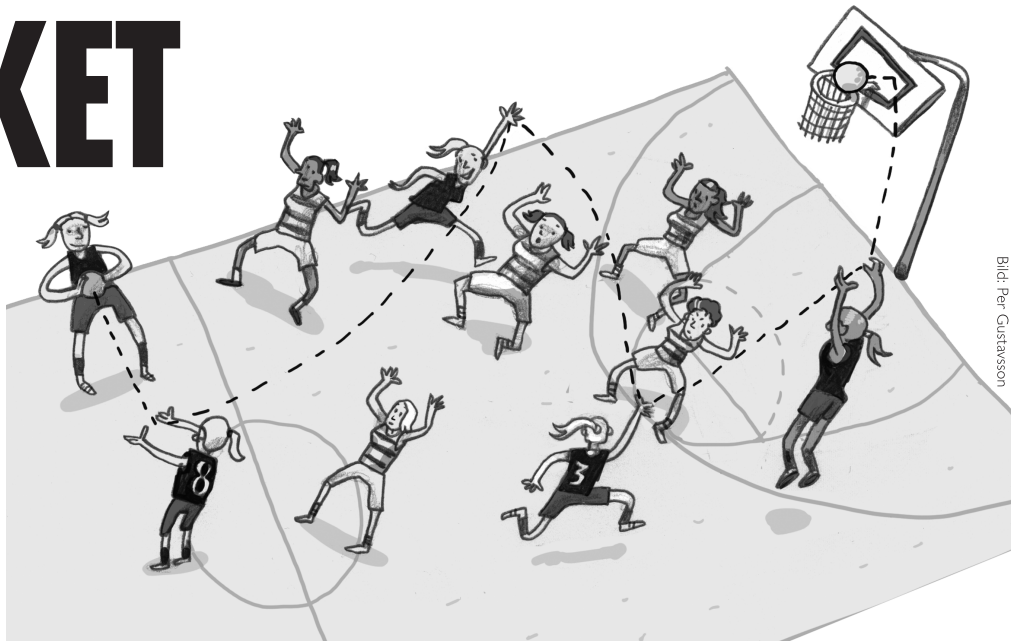


BASKET

I basket får man bara ta ett steg med bollen utan att studsa. Och när man springer och studsar samtidigt är man inte alls lika snabb. Det mesta går alltså ut på att passa bollen till medspelare som har bättre läge. Så det gäller att öva mycket på passningssäkerhet – och på att springa sig fri.

Ett smart sätt att träna båda sakerna är att ställa sig med en boll och en kompis under ena korgen. Be kompiserna att springa i full fart mot den andra korgen och försök att pricka honom eller henne med en perfekt passning i farten. Sedan byter ni och det är din tur att springa. Avsluta varje löpning med att försöka sätta bollen i korgen – så får ni skotträning på köpet!

På arla.se/arlakadabra kan du läsa mer om sport.



Det gäller att öva mycket på passningssäkerhet och på att springa sig fri.