

Sommarträning – 45 min. Parvis eller själv. Minst två ggr/vecka.

*Curry drill - 4 min 2x3 meter stor ruta.

*Layupklockan - 4 min, vänd vid armbågen och dribblingsattacker för en layup.

*Handbyten med en hand ner i marken - 2 min, höger och 2 min vänster:

1. Framför och tillbaka.

2. Mellan benen och tillbaka.

3. Mellan benen bakåt och framåt.

4 Mellan benen som en åtta.

*Skjuta efter pass från hörnen, höger och vänster - 2 min.

*Skjuta från vingen efter dribbling från mittlinjen, höger och vänster - 2 min.

*Curry drill - 4 min.

*Layupklockan - 4 min.

*Skjuta straffkast - 3 min.

Räkna antalet mål plus antalet gånger handen vidrör marken och anteckna/skriv ner ditt resultat VARJE gång!

Om du inte har tillgång till basketkorg 30 min löpning.

Om du inte ens har tillgång till en yta där du kan dribbla 60 min löpning.