



Hønefoss BBK

Stiftet 1986.
Tilsluttet N.B.B.F.

Basket-En sunn og
utviklende idrett.

*Fra venstre
Trine Thore-
sen, Hilde Ju-
ul Pedersen,
Siw Fossten-
løkken og Gu-
ri Monserud.*



*Veienmarka-guttene var kjempeglade etter seieren over Hole i guttenes finale. Fra venstre
Stian Tinholt, Henning Vollmerhaus, Nils Mugaas, Runar Bækkevold og Jostein Rensel.*

Bilder fra skolecupen i basketball 1988. Som mange vet var det Veienmarka ungdomsskole som vant både for jenter og gutter. De fleste fjesene kjenner vi igjen som HBBK-fjes.

For oss i HBBK må det også tas med at en rekke av våre spillere var med som arrangører. Jenter og gutter!! dere gjorde en glitrende jobb!

KLUBBAVIS NR 2 SESONGEN 87/88

Ansvarlige: Ola og Svein Roger.

Hei !

Her har du et nytt eksemplar av vår klubbavis. Det skulle være lesestoff for noen timer her. Vi tror også avisen inneholder en del stoff som du bør repetere med jevne mellomrom. Størsteparten av sesongen er nå tilbakelagt, og vi har opplevd mest gledelige ting, men dessverre er ikke alt som det bør være.

Av gledelige ting er selvfølgelig de sportslige prestasjonene til gutte- og pikelaget i Osloserien og Buskerudserien. Slik det nå ligger an, blir det seier til guttelaget i begge serier. Dette er meget bra, og vi ser allerede nå fram til neste sesong. Pikelaget har også vært gjennom en flott utvikling denne sesongen. Fra å starte opp som et lag på den nederste halvdel av tabellen, har de bare klatret og klatret. Nå er en annen plass i begge serier en mulighet.

I Buskerudserien har vi også hatt med "andrelag" og disse har også gode resultater å vise til. Som vi har vært inne på tidligere, har gutte- og pikespillerne hatt et godt spilleteilbud denne sesongen, selvom det har kommet noen forviklinger i veien på slutten. Det vi har vært minst fornøyd med på den sportslige siden, er oppfølgingen av de andre lagene i klubben. Vi i HBBK har gjentatte ganger maset på de innen kretsen som skulle få til seriespill også for de yngste, men svært lite er kommet ut av dette. Nå ser det imidlertid ut til at vi har fått Bergkameratene mer interessert. Dette er jo "storebror" i kretsen, og derfor må det være lov å håpe på helt andre forhold neste år.

Fordi det ikke har blitt seriespill for våre yngste lag, har en del timer blitt brukt i telefonen for å få til privatkamper. Dette har imidlertid også gitt for dårlig utbytte. Altfor mange lag er interesserte og skal ringe opp igjen, men denne oppringningen har stort sett uteblitt. Noen kamper er blitt arrangert, og har vist positive ting. I de cupene vi har deltatt, har det gått bra, og spesielt er det våre småpiker som gjør det godt. De har faktisk opplevd å bli omtalt i Aftenposten.

Våre to klubbkvelder så langt har gått bra, og vi tror slike kvelder virker meget positivt på samholdet. Fordi en del spillere ikke har hatt anledning til å komme, har vi gått noe "underskudd" når det blir snakk om penger, men vi tror dette er vel anvendte penger. Tross alt var vi vel 70 stykker tilstede på den forrige klubbkvelden, fredagen som falt sammen med påskeferiestart.

Fortsatt savner vi kontakten med dere voksne, selvom det er lyspunkter å registrere. Som før nevnt er dere selvfølgelig alltid hjertelig velkomne til å overvære våre treninger.

Vi tar ellers sikte på å komme ut med et nytt nummer til sommerferien

GRE

HANSA CUP.

Som dere har sett har vi besluttet å delta i Hansa Cup dette året. Dette er første gang vi deltar i denne turneringen som er den største i landet. Antallet som meldte seg på til denne cupen, oversteg kraftig våre antagelser. Dette har ført til at det er litt av en tropp som drar over fjellet fredag 15. april. Tilsammen blir vi tett oppunder 80 stk. Først og fremst blir dette en forhåpentligvis "kjempeopplevelse", men vi vil selvfølgelig også gjøre en så god innsats sportslig som overhode mulig. Kjenner vi våre spillere rett, kommer de til å kjempe til "krampa tar dem". Likevel, det er ikke til å komme forbi at de fleste av våre lag mangler kamptrening. Dette er nok et handicap, selvom vi vet at dette også er noe av årsaken til at de gleder seg noe enormt og er veldig "spillesugne". Vi får si: "Det viktigste er ikke å vinne, men å spille opp mot det vi vet vi er gode for".

Ellers er vi veldig glade for at noen foreldre vil avsette denne helgen til klubben som ledere på turen. Vi vet jo at dette er en tildels slit-som jobb, men vi håper jo også på gledesstunder underveis.

Til de som ikke har sett seg istand til å delta i år, kan vi si at vi bruker årets cup som en prøve på hvordan det hele fungerer. Dersom det går bra i år, tar vi sikte på å gjøre en slik deltagelse til en årlig foreteelse.

- Lurer på hva han har smurt med?



- Bare kom igjen. Løypa er beregnet på nybegynnere!

- Beklager, men dette er ikke noe skitrekk!



DA BLE VI STOLTE !

Det er klart vi ble stolte da vi ble omtalt i storavisen Aftenposten, etter Bærums Verks julecup. Her har jeg tatt med det som stod.

Aftenposten Torsdag 17. desember 1987

Basket- moro på Rykkinn

Hektisk innsats, smil og latter preget Bærums Verks julecup i basket for mini'er, smågutter og småpiker i Rykkinnhallen sist helg. 54 lag og rundt 500 små basketballspillere i alderen 10 (og noen yngre) til 13 år var i aksjon.

At åtte forskjellige klubber var representert i de fire finalene, viser at mange av klubbene nå har forstått betydningen av å prioritere også de aller yngste.

Lagene viste mye bra basket — spesielt småpikfinalen ble både velspilt og spennende. Her vant Ammerud med ett fattig poeng (26—25), etterat en av Hønefoss-jentene hadde vært så uheldig å score på egen kurv i de hektiske åpningsminuttene.

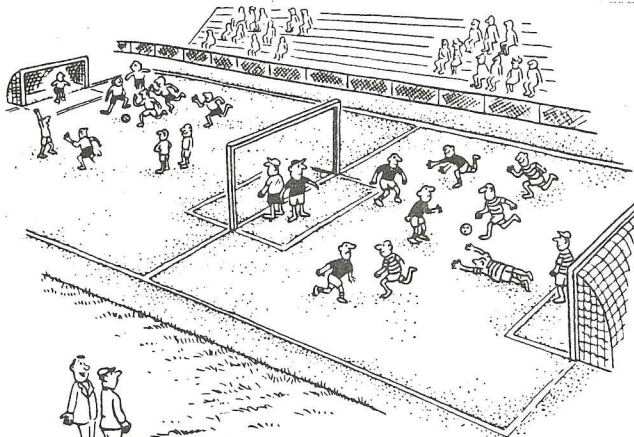
FINALERESULTATENE

Minipiker: Høyenhall—Høybråten 26—11.

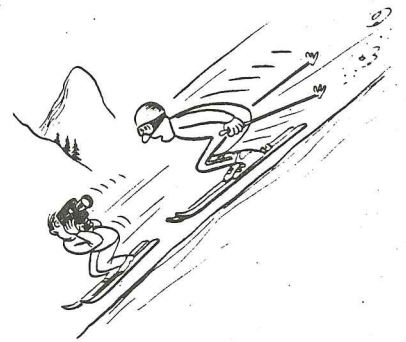
Minipiker: Halden—Bergkameratene 59—23.

Småpiker: Ammerud—Hønefoss 26—25.

Smågutter: Sandvika—Oppsal 53—36.



— Med bare to klubber i kretsen har vi ikke råd til mer enn én bane!



— Er det sant at du har begynt å bowle?



Inger-Lise kom med et nytt bilde som etterhvert skulle erstatte det som er brukt i presentasjonen av våre spillere. Jeg tenkte da at jeg like godt kunne presentere henne noe nærmere.

Inger-Lise bor i Ve Terrasse 23. Hun har ei eldre søster som heter Marianne. Mor er vår "kransekakebaker" på kakelotteriene og faren Mikkell tar vel gjerne en titt på vårt regnskap. Moren heter forresten Inga.

Inger-Lise går i 7. klasse på Veienmarka. Hun går i en typisk basketball-klasse. Inger-Lise har vært med i HBBK helt ifra starten, og har utviklet seg til en meget god spiller. Hun er den ene halvparten i et fryktet "radarpar". Den andre halvparten er hennes klassevenninne Hilde Myhr. Inger-Lise kan det aller meste i basketball, men hennes aller sterkeste sider er hurtigheten og frekt forsvarsspill. Hun får ofte tak i ballen og avslutter med en sikker LAY-UP. Hun er veldig sikker med ballen, og den som skal ta fra henne ballen skal være både god og heldig. Inger-Lise trener da også en del hjemme med ballen på egenhånd. Hun er ellers meget treningsvillig, og hun møter opp også når andre av HBBK's lag er i ilden. Inger-Lise er en HBBK'er vi er stolte av. Håper hun fortsetter i mange, mange år. Kommer hun en dag på et landslag?



Stians bilde ble borte på presentasjonen i vår avis. Stian er en ny HBBK'er av året. Han startet opp høsten 87, og kom som et friskt pust. Stian er meget treningsvillig og interessert. Hans sterkeste side er et meget godt skudd. Stian kan bli en meget god "3-poenger" dersom han fortsetter i det samme gode sporet. Ellers er Stian rask og våken i spillet. Dette fører til at han ofte "stjeler" ballen fra motspillere, og "fosser" opp til en "lay-up".

Stian Bjerknes går i 6. klasse på Veien skole og har ei yngre søster som heter Heidi. Hun spiller håndball, men ser gjerne på Stian når han spiller basketball. Den aktive energibunten sover i Jens Lange Lyches vei 7, men ikke mer enn nødvendig for å få ladet opp til en ny aktiv dag. Stian kan bli en meget verdifull "3-poenger", og er en spiller vi håper å ha glede av i mange år.

GAVER GAVET GAVET.

I den siste tiden har vi fått noen pengegaver. Dette er svar på søknader om støtte forfattet av Britt Nerby og Marit Henriksen. Vi takker disse for innsatsen. Hittil har vi fått følgende gaver:

Ringerikes Blad har gitt oss 500,- kr.

Ringerikes Sparebank har gitt 1000,- kr. Vi har konto i denne banken.

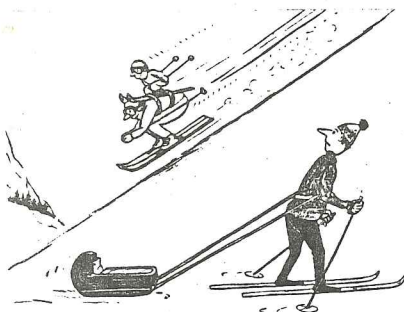
Hønefoss Sparebank har gitt 250,- kr.

Vi takker disse for meget kjærkommen støtte. Det er helt klart at det ikke skal bli noe problem å få anvendt disse pengene, Vårt problem er å forsøke å prioritere så fornuftig som mulig til enhver tid.

TAKK TAKK TAKK.

Vi har pleid å ta med en del "takker" i avisen. Det viser seg dessverre at det er for mange gjengangere av de som bør takkes. Ikke sånn å forstå at dette ikke er o.k. (at de samme stadig gjør mest), men det er etterhvert så mye å holde orden på og ordne opp i at flere må ta et ansvar. Det som denne gangen bør trekkes fram som ekstra positivt, er at noen av de eldste aktive tar et tak.

I forbindelse med Buskerudseriens forrige terminfestede kamper, hvor det ble mye rot, gjorde Erik Sandsbakk og Geir Mandt en fin jobb. De viste at de kunne ta ansvar. Flott gjort gutter. Ellers har Guri Monserud stått på og ordnet opp for annet lag i Buskerudserien. Hun er også en ansvarsbevisst og verdifull person. Ellers er Veronika Gulbrandsen også en person som "gidder" å ta i et tak eller to. Før den siste klubbkvelden ringte hun som vanlig for å høre om vi trengte hjelp. Slikt er godt for oss som vanligvis må spørre etter hjelp. Det føles fort som utidig masing.



KAKELOTTERI.

Forrige kakelotteri ble en kjempesuksess. Dette kom som et resultat av at vi fikk inn nok kaker, slik at vi kunne holde på lengre med lodd-salget enn vanlig. Vi har merket oss at noen synes det er mye mas etter kaker. Vi har satset på å holde 3 kakelotterier denne sesongen 87/88. Hvis noen synes dette er for mye, håper vi de kan komme med gode tips om andre måter å få inn penger på. Kampen om penger til idrettslige tiltak er blitt hardere og hardere. Likevel, har vi ikke tenkt å gi opp våre forsøk på å få til "ordninger" eller andre tiltak som kan gi penger i klubbkassa. Jeg håper og tror at vi kan klare og opprettholde vårt nåværende aktivitetsnivå også neste sesong, men det er også klart at budsjettet blir større og større for hvert år. Medlemskontingenten strekker selvfølgelig ikke til for å dekke opp alle aktivitetene. Det som vi kan beklage noe er det faktum at noen spillere tilfeldigvis fikk med seg lapp om kakelotteri på sin aller første trening. Dette kom som et resultat av at det var mange nye som prøvde seg rett før forrige kakelotteri. Vi håper selvfølgelig på forståelse for dette. Lappene ble bare delt ut til alle og enhver på treninga de to dagene den uken. Det er ikke til å nekte for at vi i styret setter spesiell pris på de som leverer kaker med et smil og "dette gjør vi så gjerne for å støtte opp om klubben". En slik positiv holdning smitter over, og gir oss en vitamininnsprøytning og tro på det vi holder på med. Når vi nå er iferd med å skulle arrangere denne sesongens siste kakelotteri, håper vi på samme suksess som på forrige lotteri. I denne forbindelsen en takk til arrangørene av kakelotteriene. En spesiell takk til Marit Vollmerhaus igjen. Hun tar fortsatt i skikkelige tak enda hun er ute av styret i år.



- Nå er kassa i håndballklubben tom igjen!

12. MARS.

Lørdag 12. mars er en dag vi fortsatt minnes med glede. Dette var dagen vi igjen hadde gleden av å trene etter Per Tøien's opplegg og ledelse. Hege Eika og Ulrika Dalen var blitt engasjert av Per, og han kunne vel knapt ha klart å få med seg mer behagelige og sympatiske medhjelpere.

Det var et imponerende tempo de tre klarte å holde. De skuslet ikke bort et eneste minutt fra de begynte kl. 11.00 til de avsluttet kl. 15.00. Ifra de startet opp med deltagerne på årets basketballskole til de avsluttet med de eldste guttene og jentene, viste de fram et imponerende repertoar av øvelser, driller og taktiske detaljer.

Avslutningen på Hov ungdomsskole ble også slik vi ønsket den. Mange voksne var møtt opp og de 130 plassene som var dekket ble faktisk besatt. De som hadde jobbet bak kulissene skal ha mange takk for at de "tro til" og bidro til å sette et meget verdig punktum for en alltidens dag.

Selvfølgelig skulle vi gjerne sett enda flere av dere voksne der. Særlig etter å ha hørt Pers nyanserte og gode innlegg om idrett generelt og basketball spesielt, tenkte vi at dette skulle alle de voksne ha hørt. Likevel, vi takker dere alle for at dere tok denne fine lørdagen til et samvær i regi av HBBK.

Selvfølgelig kan vi ikke få takket Per og hans medhjelpere nok, men vi håper opplegget likevel kan gjentas.

Se ellers referat i Ringerikes Blad (neste side).

BASKETBALLSKOLEN.

Årets basketballskole er over. Denne ble også en suksess. 45 deltagere har gjennomgått årets skole. Et overraskende høyt antall tatt i betraktning at vi nå har så mange som trener i klubben fra før. Spesielt utmerket Tyristrand seg som et område hvor man var interesserte i å se hva basket er for noe. Over 20 deltagere kom fra Tyristrand og omliggende strøk. Vi har allerede noen meget gode spillere nettopp fra dette området, og jeg vet ikke om dette er noe av forklaringen på den store interessen.

Nå håper vi å se noen av disse i HBBK's drakt neste år, eller allerede på treningene nå i vårsesongen.

En takk til instruktørene Stig Eriksen, Thomas Borg, Lene Solli, Ingvild Wik, Ragna Karoline Aasen, Ida Hamremoene, Veronika Gulbrandsen og Jan Erik Hansen. Dere gjorde en flott innsats. Kari Eriksen var også tilstede som ansvarlig voksen hver gang.

I tillegg til å være en stor opplevelse rent sportslig, er det ikke til å komme ifra at det også er en god inntektskilde for oss.

Basketball med landslagstrener



Spillere fra Hønefoss Basketballklubb ble instruert av landslagstrener i basketball, Per Tøien.

140 gutter og jenter fra 10 til 16 år fikk lørdag en grundig leksjon i basketball. Landslagstrener Per Tøien fra Bærum tok med seg to kvinnelige 1. divisjonsspillere og underviste i fire timer, uten fløyte.



Frank Sivertsen

Per Tøien har treneransvaret for herre-, dame- og juniorlandslaget i basketball. Han trente i fjor Asker (seriemestre), og trener i år Bergkameratenes herrelag.

Per Tøien er den som kan mest basketball i Norge, sier Svein Roger Eriksen, formann i Hønefoss Basketballklubb og personlig venn av Tøien. Uten dette personlige vennskapet mellom dem, ville lørdagens basketball-leksjon i Ringerikshallen vært utenkelig.

Det startet med en times basketballskole for 10-12 åringer. Fortsatte med minipiker og minigutter, småpiker og smågutter og den siste timen var det gutte- og pikelaget som ble undervist av Per Tøien, Hege Eika og Ulrika Dalen (landslagsspiller) fra Eikeli/Bærum. Til slutt var det samling på Hov ungdomsskole med enkel bevertning.

Ingen av treningstimene var like. Vanskelighetsgraden økte etter som timene gikk.

Hønefoss basketballklubb vokser raskt. I Hansa Cup som blir arrangert snart, stiller klubben



Lars Grønnevik (til venstre) og Lars Gravedahl er gutter med ballferdigheter.

med ni lag. Hvor mange lag de stiller i neste års serie er ikke av-

gjort ennå. Men at det blir flere enn i årets sesong er helt sikkert.

INTERN SERIE.

Fordi vi har hatt en stor tilstrømning av nye spillere også i år, og at det ikke er blitt noe organisert seriespill for de yngste lagene, har vi laget en intern serie for små- og mini-klassene. Vi har nå så mange spillere på disse alderstrinnene at vi har 5 fulle lag både blant guttene og jentene. Innsatsen i kampene er meget stor. Ja, for oss ledere er den nesten på grensen av hva vi tør tillate av innsats--- vi er tross alt spillere i samme klubb!!

Her er resultatene så langt i turneringen:

Jenter:

Texas - UCLA 17-14

North Carolina - Kansas 14 - 16

Notre Dame - North Carolina 10 - 12

Kansas - Texas 16 - 16

UCLA - Notre Dame 20 - 34

North Carolina - Texas 10 - 6

North Carolina	4	p.	3	k.	36	-	32
Kansas	3		2		32	-	30
Texas	3		3		39	-	40
Notre Dame	2		2		44	-	32
UCLA	0		2		34	-	51

Gutter:

Boston Celtics - Los Angeles Lakers 13 - 16

New York Knicks - Sacramento Kongs 21 - 23

Indiana Pacers - Boston Celtics 18 - 22

Los Angeles Lakers - New York Knicks 30 - 16

Sacramento Kings - Indiana Pacers 12 - 12

New York Knicks - Indiana Pacers 12 - 36

Los Angeles Lakers	4	p.	2	k.	46	-	29
Indiana Pacers	3		3		66	-	46
Sacramento Kings	3		2		35	-	33
Boston Celtics	2		2		35	-	34
New York Knicks	0		3		49	-	89

Vi har i den interne turneringen fått uavgjorte resultater. Dette er jo ikke vanlig i basketball, men p.g.a. tidsnød må vi ha det slik i vår interne turnering. Takker ellers Jostein Rensel og Christian Ruhs for at de møter opp og dømmer kampene.

TRENINGSDRESSER.

Dette med å få anskaffet treningsdresser har utviklet seg til en artig sak. Etter at vi hadde fått et meget godt forslag til treningsdress fra en del spillere, ble det innhentet tilbud på disse. Ja, vi var kommet så langt at vi stod klare til å undersøke hvilket antall vi skulle bestille. Da plutselig får vi et nytt forslag fra en gruppe spillere. Dette var et helt nytt forslag, men interessant. Styret bestemt at vi burde ta dette forslaget på alvor, og det ble derfor besluttet å innhente et tilbud også på dette. Dette fører selvfølgelig til forsinkelser, men mulighetene til at vi kan starte opp neste sesong med nye treningsdresser, skulle likevel la seg gjøre.

Det positive i situasjonen er at vi endelig fikk aktivisert dere spillere. Håper på flere slike innspill.

MERKE.

Vi er også iferd med å bestemme oss for et klubb-merke. Det er kommet noen forslag til motiv, og noen av disse er morsomme. Håper også å kunne ha disse klare til vi starter opp en ny sesong.

T-skjorter og college-gensere.

Det har vist seg vanskelig å få kontakt med det firmaet som vi fikk et meget gunstig tilbud fra. Fortsatt er dette noe vi jobber med, men vi har også sett på muligheten til innkjøp fra andre forhandlere. Med alle disse sakene vil det bli jobbet i tiden framover. Det ville være morsomt å kunne tilby spillerne dette så fort som mulig. I alle fall håper vi å kunne stille opp til kamper og cuper i utstyr som tydelig viser at her kommer en gjeng fra Hønefoss BBK i neste sesong.

PÅ DE NESTE SIDENE.

På neste side har dere våre framtidige planer. Denne bruker vi under våre styremøter, for hele tiden å se at vi beveger oss mot vår VISJON.

OLA har gjort en kjempejobb med statistikker. Jeg synes at dette er en passe jobb for et par av spillerne på hvert lag neste år. Det ligger mange timers arbeid i den jobben Ola har gjort. Han har også redigert stoffet fra utlandet.

Ellers finner dere litt fagstoff og utdrag fra boka til Larry Bird.

HØNEFOSS RBK

Visjon

5 år

En klubb medlemmene er stolte av. Føler seg trygge i. Utvikler seg sportslig i.

3 år

Langsiktige mål.

Sikre en god økonomi. Sikre inntekter, nøkterne på utgifter.

Bygge opp en stamme av dommere/trenere

Kvalitetsbedring Rekruttering

Sosialt. Få trukket for-eldrene mer inn

Markedsføring av basketballen og HB

1 år

Arbeidsmål

Kakelotteri

Basketballskole

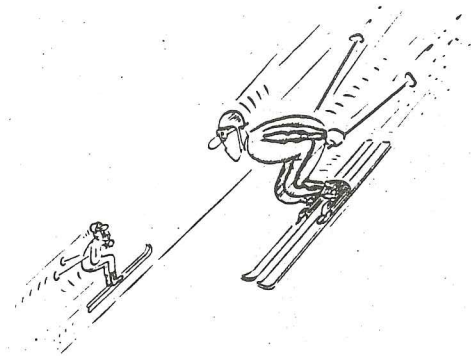
Dommerkurs aktivitetslederkurs

Basketdag i Ringeriksh. trenere utenfra

Avis Klubbkveld

Tur. Trenings-dresser Utstyr

HVA:	Søknad Sparebankene om støtte	Kakelotteri	Basketballskole	Basketdag i Ringeriksh. trenere utenfra	Avis Klubbkveld	Tur. Trenings-dresser Utstyr
HVEM:	Britt Nerby	Britt Nerby Marit Henriksen	Svein Roger Eriksen	Svein R.E.	Svein R.E.	Erik Monserud
NÅR:	Innen 20/1	13. februar 9. april	Februar/mars	Mars	Påske/ferien	Innen styremøte februar



TRENINGSTIPS

Basketballspillere bør lære å spille basketball. Med det mener jeg at unge spillere må få en allsidig opplæring i alle basketballens teknikker og ikke bli satt i båser basert på tidlig fysisk utvikling.

Det er ikke sikkert at jenta på 12 år som rager et hode over sine jevnaldrende vil gjøre det om åtte år, og det er ikke sikkert at den lille, kjappe ballfordeleren vil være liten eller kjapp som 20-åring. Trenere gjør spillere en bjørnetjeneste dersom de begynner med tidlig teknikkinnlæring, basert på den posisjon de tror yngre spillere vil fylle seinere.

Når det er sagt vil jeg likevel si at noe av norsk basketballs største problem er at spillere litt lenger opp i årene ikke er teknisk gode nok innenfor sin posisjon.

I det følgende skal jeg ta for meg trening av post-spillere, spillere som vil oppholde seg nær kurven i angrep. I denne omgang skal jeg ikke snakke om forsvarstrening, og heller ikke diskutere trening av andre nødvendige kvaliteter som utholdenhet, styrke, taktikk osv. Det som følger er bare enkelte forslag til øvelser som kan virke positivt inn på teknikken, og som vil kunne gjøre spillere nær kurven litt flinkere til å få ballen dit hvor den skal. Enda en begrensning er at jeg i denne omgang ikke tar for meg viktige teknikker som screensetting, utblokkering eller pasningsavlevering. Dette er selvsagt også svært viktig om man skal kunne bli en god post-spiller.

1. Pasningslegger på vingen. Spilleren som skal motta ballen starter på baseline på motsatt side av feltet. Hun starter hardt mot ballen og skal motta pasningen i low-post området. Rett før hun mottar ballen skal hun strekke én fot bakover, retning kurven. I det hun lander har hun én fot bak den andre, skal pivotere om bakre fot og ta ballen til kurven med kraft og autoritet. Ved å stikke foten bakover «tjener» spilleren de 30-50 cm som kanskje gjør at hun slipper å sprette ballen før skuddet. Husk å variere fot og bytte side.

2. Pasningslegger på vingen. Spilleren som skal motta pasningen starter inne i feltet. Det er viktig å lande parallelt og samtidig slik at hun kan velge pivoteringsfot. Start inne i feltet, møte pasningen med begge hendene fram. Begge hendene på ballen før den føres inntil kroppen. (Hånd til ball, ikke ball til hånd). Hopp bestandig før mottak, slik at det blir landing parallelt og samtidig. Fint høyt med hode og skuldre samtidig som ballen beskyttes. Baseline fot droppes langt mot kurven, ballen sprettes én gang lavt og med begge hender midt mellom beina, og den andre foten føres inntil baseline-fot. Sats på begge bein og legg ballen i kurven.

3. Samme tilløp og landing. Fint baseline med hode og skuldre, dropp øvre fot inn i feltet og skyt hook-skudd med ytterste hånd. NB! Ingen dribling. Både denne og forrige øvelse gjøres selvsagt fra begge sider av kurven.

4. Samme tilløp og landing. Fint høyt, pivoter om baseline fot og gå rett opp i hoppskudd. Gjør det samme andre veien; fint mot baseline og snu høyt.

5. Samme tilløp og landing. Fint med hode og skuldre mot midten, pivoter om baseline fot til ansiktet er mot kurven, fint skikkelig i været med hodet og ballen, fortsett pivoteringen (forlenget pivotering) inn i feltet og legg ballen i kurven med ytterste hånd. Igjen må øvelsen tas fra begge sider av kurven.

Øvelsene egner seg godt til pararbeid. Samme spiller gjennomfører for eksempel fem repetisjoner før de bytter roller. Gjør øvelsene korrekt først, øk deretter tempoet.

PER TØIEN

STRETCHING.

For noen år siden ble dette begrepet "STRETCHING" introdusert. Man hadde funnet ut at dette var den formen for bevegelsestrening som ga best resultater. Prinsippet er egentlig ganske enkelt. Det man gjør er å belaste en muskel først, slik at man på en måte blir sliten i den muskelen man bruker. Deretter strekker man ut muskelen, og holder denne "i spenn" i f.eks. ca 20 sekunder. Her i avisen har jeg tatt med de øvelsene som er anbefalt for basketballspillere. Dessverre må vi nok innrømme at vi ikke har vært flinke nok til å ta med uttøyningsdelen på treningene. Vi har ofte sagt at dere bør tøy ut i dusjen. Dette er i og for seg en meget fin måte å tøy ut på, spesielt i en god varm dusj, men hvor mange gjør dette?? Ofte har vi avsluttet treningene med kamper. Dette igjen har ført til at de som er ferdige med dagens avslutningskamper drar hjem. Det er klart at det derfor blir vanskelig å få til en uttøyning i sammen, men kanskje vi bør ta oss selv i nakken på dette området?!? Det er nok dessverre en kjensgjerning at vi er for slurvete med bevegelsestreeningen her i Norge.

Basketboll

