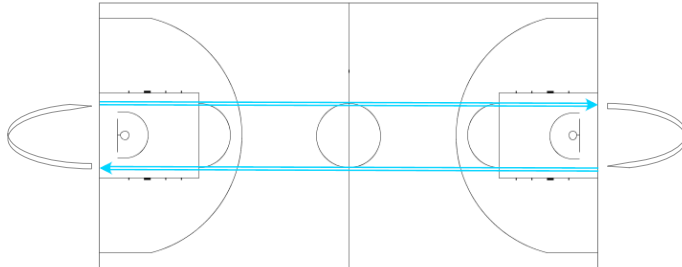


## Konditionsträning – sprints inomhus

Nedan följer några olika övningar man kan använda sig av för att träna kondition på egen hand exempelvis efter sin basketträning.

### 1) Sprints baslinje – baslinje

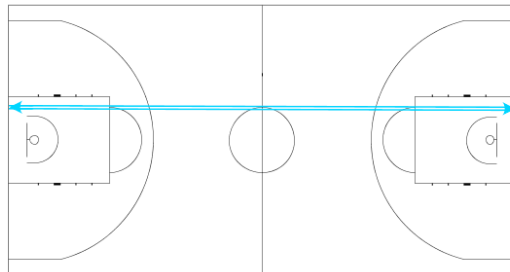
Sprinta från en baslinje till den andra. Gå till väggen och tillbaka till baslinjen. Sprinta igen baslinje till baslinje. Gå till väggen och tillbaka till baslinjen. Du får på det här sättet en naturlig aktiv vila när du går till väggen och tillbaka.



- Välj själv hur många sprints du vill göra
  - Kan göras utan eller med boll (om du dribblar variera höger/vänster)
- Kör exempelvis 12 sprints**

### 2) Shuttle run

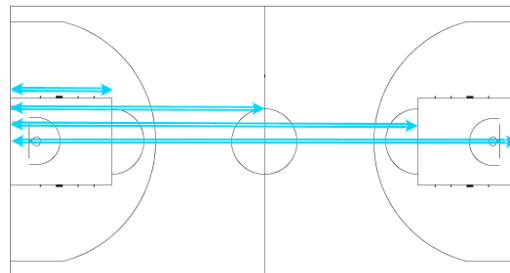
Börja på baslinjen. Spring fram och tillbaka. En vända tar ca 10 sekunder, vila 10 sekunder och kör igen. Ett exempel är att man kör 7 vändor fram och tillbaka, därefter 2 minuters vila, sedan 7 nya vändor.



- Träna med en kompis, när den ena kör väntar den andra på baslinjen. Är ni lika snabba så får ni lika lång vila som tiden ni kör.
- Kör exempelvis 2 set med 7 repetitioner (vändor)**

### 3) Touch-downs

Namnet på denna sprintträning varierar, "touch-down", "idioten", "suicides" osv. Börja på baslinjen, spring till straffkastlinjen och tillbaka, spring till mittlinjen och tillbaka, spring till straffkastlinjen och tillbaka, avsluta med baslinjen och tillbaka.

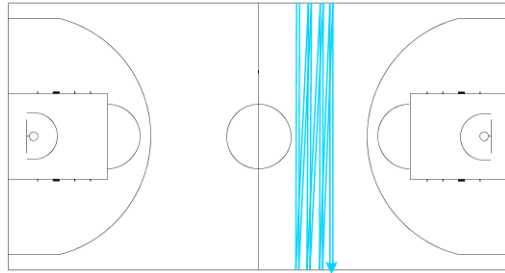


- Välj hur många du vill göra, du kan köra med eller utan boll
  - En variant är att man startar en ny touchdown varje helminut, 0.00, 1.00, 2.00 osv. Tar en touchdown 30 sekunder får du 30 sekunder vila.
- Kör exempelvis 5 touchdowns**

## Konditionsträning – sprints inomhus

### 4) Sprints sideline – sideline

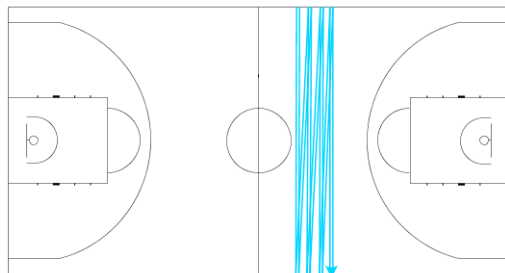
Starta bakom sideline. Sprinta över till den andra sideline och tillbaka.  
Kör 17 vändor från sida till sida, därefter 2 minuters vila, sedan 17 nya vändor.



- Fokus på snabba vändningar, kan göras utan eller med boll (om du dribblar variera höger/vänster)  
**Kör exempelvis 2 - 3 set 17 repetitioner (vändor)**

### 5) Sprints sideline – sideline + Ladder

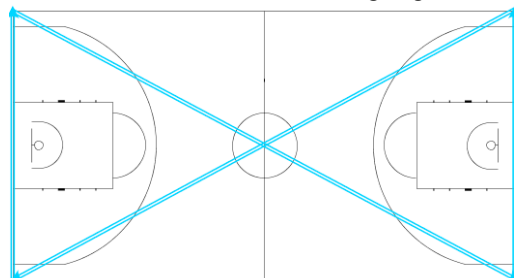
Starta bakom sideline. Sprinta över till den andra sideline och tillbaka.



- Fokus på snabba vändningar, kan göras utan eller med boll (om du dribblar variera höger/vänster)  
**Kör fyra set av sprints.**  
**Set 1: 15 sprint (vändor) med 60 sekunders vila**  
**Set 2: 12 sprint (vändor) med 45 sekunders vila**  
**Set 3: 9 sprint (vändor) med 30 sekunders vila**  
**Set 4: 6 sprint**

### 6) Diagonaler

Diagonaler, börja i nedre högra hörnet. Sprinta diagonal till motsatta hörn, jogga längs baseline. Upprepa motsatt sida av basketplanen. En repetition = 2 slutförda diagonaler så att du kommer tillbaka till utgångshörnet.

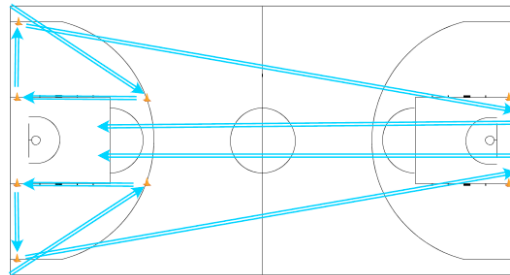


- Kan göras utan eller med boll (om du dribblar variera höger/vänster)  
**Kör exempelvis 3 repetitioner och vila 2 minuter upprepa detta 3 gånger.**

## Konditionsträning – sprints inomhus

### 7) Två personer stafett eller ensam

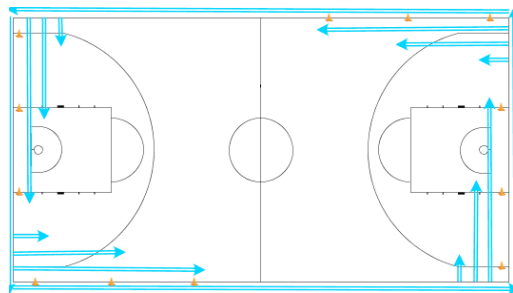
Två lagkompisar startar i varsitt hörn, sprintar till konen som är vid trepoängslinjen, spring baklänges till baseline, slidea lägs baseline till hörnet av planen och spinta till andra korgen och hoppa så högt du kan, sprinta tillbaka till straffkastlinjen som är målgången.



- Fokus på snabba vändningar, kan göras utan eller med boll (om du dribblar variera höger/vänster)  
**Upprepa detta 2-3 gånger vila 2 min mellan varje.**

### 8)

Starta på sidolinjen i hörnet, spring till första konen som är på trepoängslinjen och spring baklänges tillbaka, spring till nästa kon som står på low post, baklänges tillbaka sprinta till borte low post och baklänges tillbaka. Jogga till andra hörnet denna gång utgår vi från baseline och sprintar tre vändor, första till trepoängslinjen och spring baklänges tillbaka, sprinta till en kon som placerats 7,5m från baseline, spring baklänges tillbaka sista vändan sprintas till 10m från baseline, baklänges tillbaka. Dessa två stationer upprepas i motsatta hörnen och alla fyra stationerna är ett varv.

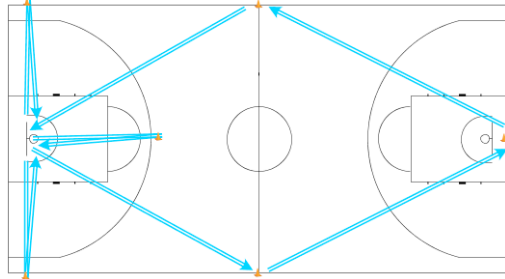


- Fokus på snabba vändningar, kan göras utan eller med boll (om du dribblar variera höger/vänster)  
**Målet är att hinna tex. 2 varv på en minut men i början kan utförandet av fyra set vara målet.**

## Konditionsträning – sprints inomhus

### 9) ?

Starta under korgen, gör ett upphopp och försök nå så högt du kan. Sprinta ut till sideline backa tillbaka under korgen, sprinta ut till top of the key backa tillbaka. Sprinta till andra sideline backa tillbaka. Vänd och sprinta till mittplan vid sideline och vidare till motsatt korg och gör ett upphopp fortsatt till mitten av andra sideline avsluta med ett upp hopp under korgen.



- Kan göras utan eller med boll (om du dribblar variera höger/vänster)  
**Kör exempelvis 2-3 repetitioner och vila 2 minuter.**