

SKUDDTRENING

1. Øve på skuddbevegelsen

Stå helt inntil kurven på 45 grader.

Legg ballen i hånden og med kun en hånd skal du skyte et skudd via platen.

Ha fokus på at håndleddet skal være bøyd bakover og du skal gjøre en rett frem bevegelse med håndleddet og fingrene skal peke rett frem mot kurven etter at ballen har forlatt hånden.

50 skudd fra venstre, 50 fra midten og 50 fra høyre side.

2. «Set shot» med enhåndsskudd

Du skal velge deg ut 5 plasser på 3 sekunders streken, low post/high post fra begge sider og straffen.

Du skal stå rolig og skyte 20 skudd fra hvert sted med fokus påfølgende:

- en hånd bak ballen, en hånd på siden
- spre fingrene som skal skyte/gi ballen kraft – fingrene skal skyte ballen
- få bue på ballen
- sikt på forkant av ringen og skyt for å komme over denne
- fokuser på at håndleddet skal peke rett frem mot kurven etter skuddet og den andre hånden skal kunne støtte opp ballen og ikke være en del av kraften bak skuddet.

3. Skudd med bevegelse

Velg de samme 5 plassene som i øvelsen over.

Du skal skyte 10 skudd fra hvert sted.

Du skal fra siden dribble ut til endelinjen/midtbanen fra straffen og tilbake til punktet og skyte. Ha fokus på:

- stoppe med begge føttene ved siden av hverandre
- vær i balanse når du skyter
- gjennomfør hele skuddbevegelsen med enhåndsskudd som beskrevet i pkt. 2

4. Hoppskudd

Du skal velge deg 3 steder ved kurven, på hver side og midt foran. Maks 2m fra kurven.

Du skal hoppe opp og skyte 15 skudd fra hvert sted. Ha fokus på:

- hopp og skyt
- vær i balanse når du skyter
- land på samme sted som du hoppet fra, ikke noe bevegelse til siden/bakover/fremover.
- gjennomfør hele skuddbevegelsen med enhåndsskudd som beskrevet i pkt. 2

5. Lay up

Du skal gjennomføre 2 typer «lay up» fra begge sider og forfra.

Du skal gjøre 10 «lay-up» fra hvert sted.

På den første øvelsen, skal du komme i full fart fra toppen av sirkelen og gjøre «lay up» med riktig hånd i forhold til hvilken side du er på. Avslutningen skal være tett på kurven.

På den andre øvelsen, skal du gjøre «lay-up» og gå opp på en fot ca. 1,5m fra kurven og avslutte skuddet i en fin bue med en hånd.