

15-17år, økt 2

Skuddprogram med fokus på fotarbeid, kraftoverføring, skuddteknikk og balanse. Her kan du trekke fra eller legge til flere sets og repetisjoner. Start nært kurven og beveg deg lengre bak når du mestrer fotarbeidet. Treffprosenten burde ligge på rundt 70+. Hvis den er lavere, vil det være en god indikasjon på at du burde skyte nærmere kurven.

Kvalitet og fokus er essensielt hvis du ønsker å forbedre skuddet ditt. Så sørg for at du gjør ditt beste i samtlige repetisjoner.

Øvelse	Sets	Repetisjoner	Fokusområder
<i>All Net:</i> Stå rett foran kurven slik at du enkelt kan ta ballen før den treffer bakken.	1	5 eller 10 treff på rad.	- Myke skudd. Vi ser etter å utvikle ”touch”. - Ta deg god tid hvis du sliter med teknikk, eller hvis det er noen i skuddbevegelsen du prøver å fikse. - Få med beina.
<i>Formskudd</i>	3-5 (beveg deg ett steg bakover for hvert sett)	5-10 treff	- Myke skudd. Vi ser etter å utvikle ”touch”. - Ta deg god tid hvis du sliter med teknikk, eller hvis det er noen i skuddbevegelsen du prøver å fikse. - Få med beina.
<i>SL RDL Formskudd</i>	1-2	5-10 treff (begge føtter)	- Balanse. - Stabilitet i ankel og kne. - Kontrollerte bevegelser. - Follow Thru.
<i>90-90 Shuffle</i>	1-2	5-10 treff (begge veier)	- Balanse. - Kontroll hele veien igjennom, men legg til fart når du føler du er klar for det.
<i>Skater Jump</i>	1-2	5-10 treff (begge føtter)	- Balanse. - Kontroll hele veien igjennom. - Kraftoverføring.
<i>Pound Dribble Pull Up:</i> Sprett ball hardt i bakken og overfør farten og kraften ballen har videre opp i skuddbevegelsen. Alt skal gå i en bevegelse. Fra stillestående posisjon først og Stride Stop etterpå.	3	5-10 treff	- Hardt sprett. - Høy fart opp i skuddbevegelsen, men sørg for at du har kontroll på ballen hele veien opp. - ”Soft touch”.
<i>Open Step-Stride Stop-Pull Up</i>	2 (Første med ett sprett, andre med to sprett)	5-10 treff (begge veier)	- Riktig fotarbeid. - Dekke store flater med stegene dine.

Cross Step-Stride Stop-Pull Up	2 (Første med ett sprett, andre med to sprett)	5-10 treff (begge veier)	- Riktig fotarbeid. - Dekke store flater med stegene dine.
--------------------------------	--	--------------------------	---