



SKUD

- det mest fundamentale i basketball

Ole John Nielsen / Christian Jacobsen

Det vigtigste ved skud

- Benstilling
- Fatning på bolden
- Justering af fatning
- Retning på skudarm
- Slip bolden
- Gør bevægelsen færdig (follow trough)
- Sigte
- Benarbejde /dribling



Typiske fejl



- Dårlig follow trough
- Fladt skud
- Langsomt skud
- Kort skud
- Ved siden af
- Kaster/støder i stedet for at skyde

DBBF

Fejl retning



- Forklar hvad der skal gøres – ikke hvad der er forkert
- Ret en fejl af gangen
- Søg efter årsagen til fejlen/fejlene – ikke kun symptomerne

DBBF

Tips til typiske fejl

- Dårlig follow trough => Pegefingernerne i kurven
- Fladt skud => Løft albuen
- Langsomt skud => Een bevægelse
- Kort skud => Ned i benene
- Ved siden af => Albuen ind
- Kaster/støder i stedet for at skyde => Brug kun en hånd

DBBF