

# Skudskolen

## Grundlæggende teknik

### Fra gulvet

Bagspillere skal kunne skyde hurtigt fra gulvet. De skal kunne skyde rundt om en forsvarsspiller og mellem to forsvarsspillere. Når man træner skud fra gulvet giver det god mening, at arbejde med boldmodtagelse fra både højre og venstre side, da armoprækket er forskelligt alt efter hvor bolden kommer fra. Der bør ligeledes arbejdes med løb både med og uden bold før selve skudafviklingen.

### Parallele fødder

1. Skud fra gulvet med parallel fodisætning. Skyd op af nettet bag mål eller med makker. Arbejd med både rotationsskud og skud der udføres som et piskesmæld fra håndledet. Arbejde med forskellig højde på armen.
2. Skud fra gulvet uden tilløb. Kast bolden op i luften, modtag og afvikl skuddet. Arbejd med både rotationsskud og skud afviklet fra håndled.
3. Skud fra gulvet uden tilløb og med parallelle fødder. Tag en dribling, modtag og få afviklet skuddet så hurtigt som muligt. Både som rotationsskud og som skud med stor forspænding og afvikling fra håndled (piskesmæld)
4. Skud fra gulvet efter et skridt. Brug en markering på gulvet, som viser hvor fødderne skal sættes. Et skridt frem, land på parallelle fødder og afvikl skuddet. Husk at variere højden på armen.
5. Præcisionsskud fra gulvet efter et skridt. Placer to flade kegler i en afstand af ca.7 meter fra mål. Keglerne anvendes til at angive føddernes placering i den parallelle landing efter et skridt. Hav fokus på præcision og sigt efter mål oppe og ned i målet. Benyt forskellige vinkler og varier højden på armen. Benyt gerne flere skudvarianter.
6. Skud fra gulvet efter to skridt. Se bilag 1.
7. Skud fra gulvet med to skridt efter luftdribling. Det samme som øvelse 6, men starter med at kaste bolden op i luften og fremad
8. Skud fra gulvet med to skridt efter dribling. Det samme som øvelse 6, men med en startende dribling.
9. Skud fra gulvet efter to skridt med makkere. Se bilag 2.
10. Samme som øvelse 9, men nu med præcisionsafslutninger. Hæng evt. trøjer eller andet i målet, som der skydes efter. Sørg for, at der varieres i både skudform og armhøjden.
11. Parallelle fødder og skud efter 3 skridt. Se bilag 3
12. Skud fra gulvet efter 3 skridt. Samme øvelse som øvelse 11, men nu hvor spilleren kaster bolden op i luften før start.
13. Skud fra gulvet efter 3 skridt. Det samme som øvelse 11, men nu med tilspillere som kaster bolden til spiller på vej frem. Varier om afleveringen kommer fra højre eller venstre. Varier skudform og armposition.
14. Skud fra gulvet med parade. Se bilag 4.