

Skyteprogram

Dette er en tilpasset versjon av Morten Tweeks skyteprogram. Han skjøt 600 skudd hver dag gjennom en hel sommer og ble Eliteseriens beste skytter som 17-åring.

Tips:

Hvis programmet tar for lang tid: Kutt ned på antall treff på rad! IKKE kutt ut de første øvelsene, som er skyting nær kurva uten støttehånd! Disse er de aller viktigste, da du øver på korrekt skuddteknikk!

Nærskudd uten støttehånd:

- Før skudd: Albue skal peke rett mot kurva
- Under skudd: Start nær kroppen med oppover-bevegelse, la ballen «rulle» ut av hånda (backspinn) og avslutt med händleddsbevegelsen.
- Etter skudd: Helt strak albue, hånden skal peke nedover.

Hopp-skudd/nærskudd med støttehånd:

- Hopp opp så høyt du klarer
- Løft ballen høyt, kun en liten bøy i albue
- Skyt når du er på det høyeste punktet
- Kun liten strekk i albue, vanlig händledds-bevegelse (händleddsskudd)

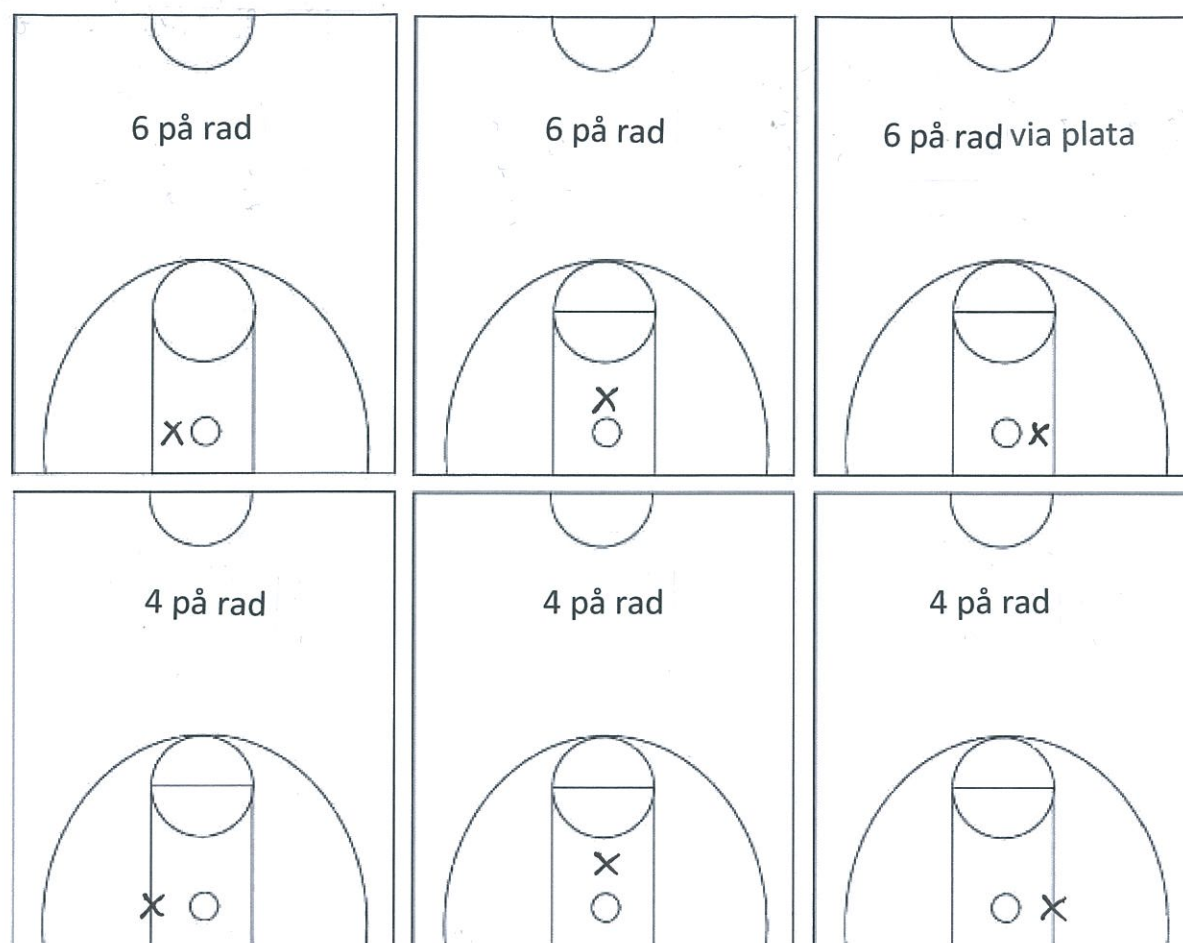
Skudd fra mellomdistanse/langskudd med støttehånd:

- Start i trippel-trussel-posisjon
- Bøy i beina og «press» ballen opp nær kroppen
- La støttehånda slippe når den er i ca. 90 grader
- Få et godt skyv og strekk beina i samme øyeblikk som du skyter, avslutt med händleddsbevegelsen
- Fra alle disse posisjonene skal du sørge for å skyte *som om du spiller/kamplikt: vær ned* i beina (ikke oppreist), prøv å gradvis øke tempoet i skuddbevegelsen

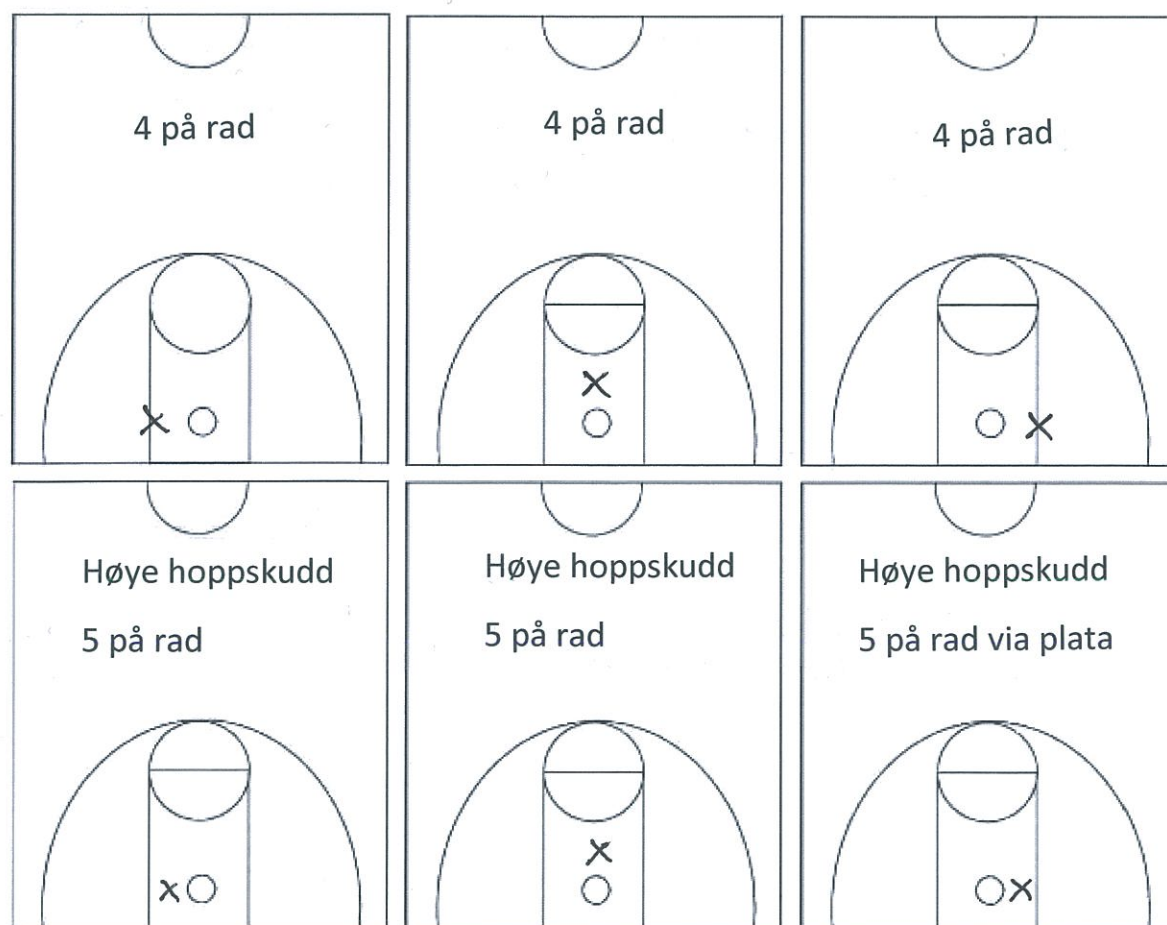
NB! Mellom-/langdistanse: Pass på å variere: Pivotér inn i skuddet mot høyre like ofte som mot venstre, har du mulighet, skyt også fra «pasning» ved å kaste ballen mot en vegg og ta imot, evt. kan dere gå sammen to og to.

NB! Uten støttehånd!

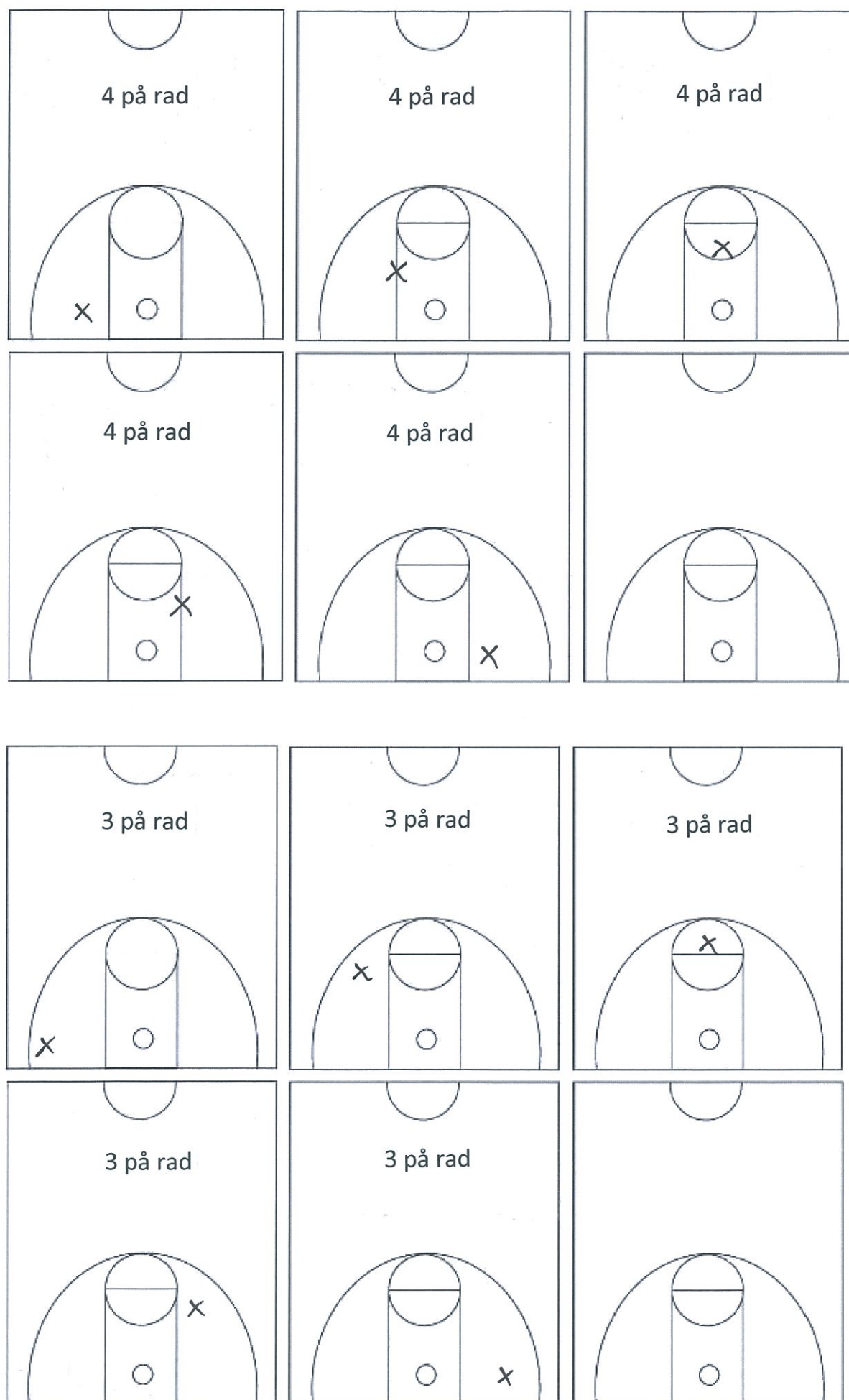
1.



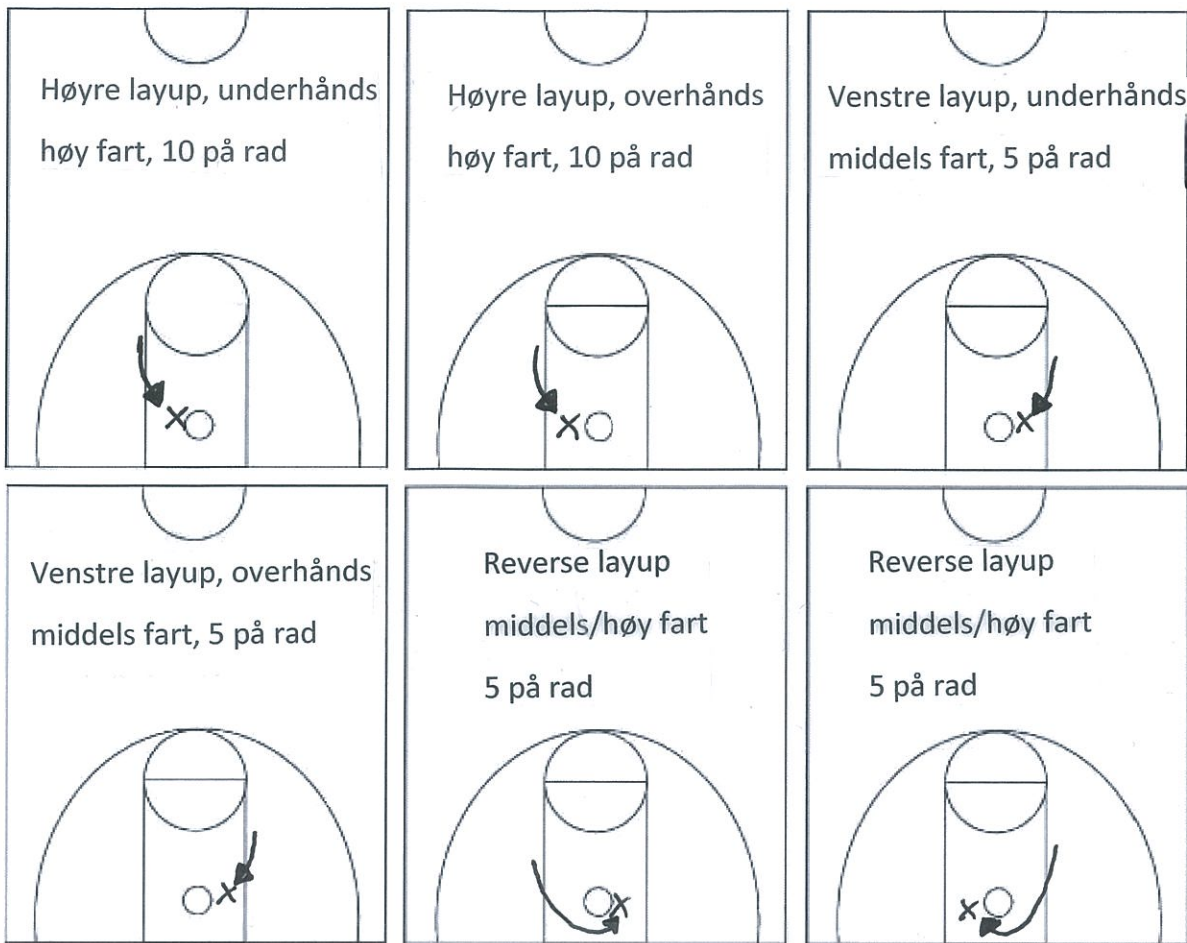
Resten med støttehånd



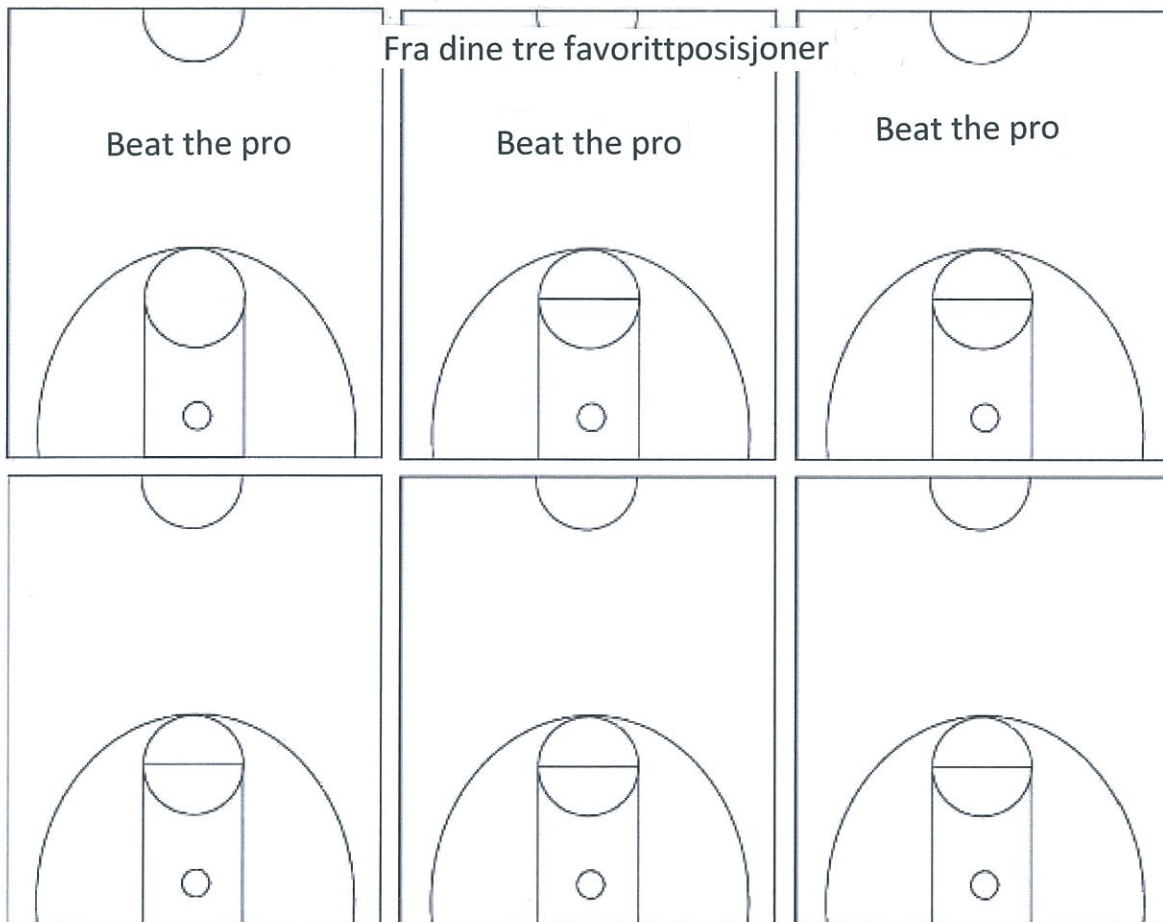
Treffe 5 straffere på rad



Treffe 5 straffere på rad



Beat the pro = Treff på 10 før du bommer på 5!



Treffe minst 6 av 10 straffere