**B.E.E.F metoden – skotträning**

Innehållsförteckning

[Skotteknik 2](#_Toc118897061)

[Vad är beef? 2](#_Toc118897062)

[B = Balance (balans) 2](#_Toc118897063)

[E = Elbow (Armbåge) 3](#_Toc118897064)

[E = Eyes (Ögon) 3](#_Toc118897065)

[F = Follow-through 4](#_Toc118897066)

[Drill 1 (Intro) 5](#_Toc118897067)

[Drill 2 (skott från ett knä) 5](#_Toc118897068)

[Drill 3 (skott från ett knä) 6](#_Toc118897069)

[Fokus (Drill 2-3) 6](#_Toc118897070)

[Drill 4 (skott från stående position med en hand) 7](#_Toc118897071)

[Drill 5 (skott från stående position med en hand) 7](#_Toc118897072)

[Fokus (Drill 4-5) 7](#_Toc118897073)

[Drill 6 (skott mot en vägg med en hand) 8](#_Toc118897074)

[Drill 7 (Skott mot en vägg med två händer) 8](#_Toc118897075)

[Fokus (Drill 6-7) 9](#_Toc118897076)

[Drill 8 (skott liggandes på golvet) 9](#_Toc118897077)

[Fokus (Drill 6-7) 9](#_Toc118897078)

[Drill 9 (skott på basketkorg med en hand) 10](#_Toc118897079)

[Drill 10 (skott på basketkorg med två händer) 10](#_Toc118897080)

[Fokus (Drill 9-10) 10](#_Toc118897081)

# Skotteknik

Om du skulle fråga 10 barn vilken basketspelare de helst vill vara, skulle minst 9 av dem placera Stephen Curry högst upp på listan. Det är ingen hemlighet att skytte utanför är en mycket önskvärd färdighet i modern basket. Gå in på vilket gym som helst och du kommer att se unga spelare kasta upp långdistans 3-poängare långt innan de har utvecklat styrkan att göra det effektivt och konsekvent. Det är en rolig färdighet att öva på, men att lära sig hur man skjuter på rätt sätt är ingen lätt uppgift.

För att lära ut rätt form till små barn rekommenderar vi användandet av B.E.E.F metoden.

Det är enkelt att lära sig, lätt att komma ihåg och effektivt att öva på grunderna.

**Här nedan kommer vi översiktlig gå igenom varje moment av metoden för att lära ut en effektiv skottrörelse. Denna översikt är specifikt applicerbar på barn i träning i ålderna 6-10. Men detta går att använda som hjälp för att stötta spelare som vill förbättra sitt skott oavsett ålder. Observera att alla barn och ungdomar är olika och att en skottrörelse inte alltid är lik en annan på grund av fysiska förutsättningar. Experimentera med skottrörelsen för varje spelare och led spelarna till en effektiv teknik som fungerar för dom.**

# Vad är beef?

B.E.E.F står för Balance, Eyes, Elbow och Follow-thru. Alla fyra moment går att lära ut var för sig och är ett bra och simpelt koncept som är lätt att förstå sig på och lära ut.

# B = Balance (Balans)

Låt oss börja med grunden... en spelares positionering vid en skottrörelse. B.E.E.F-systemet har ingen 100% korrekt position för ett korrekt skott. I stället har den en uppsättning principer att tänka på och kontinuitet är förmodligen den viktigaste.

* Till att börja med bör fötterna vara bekvämt placerade axelbrett bara bredare än axelbrett isär. Om fötterna är smalare placerade kommer spelaren sannolikt att vara ur balans vid skottrörelsen.
* Tårna ska vara vända framåt, mot korgen eller instruktören, med samma fot som skjut handen placerad precis framför den andra foten.
* Knäna ska vara lätt böjda för stabilitet och för att generera kraft.
* Rätt avstånd av fötterna "framåt" kan säkerställas genom att låta spelare föra ihop fötterna. Tån på den bakre foten ska passa bekvämt i mitten av fotvalvet av den främre foten. Se till att spelare flyttar sina fötter tillbaka till axelbredd efter att denna fotinriktning har bestämts.
* Det ska finnas en lätt böjning i knäet, ryggen ska vara rak och huvudet ska vara över eller något före bakändan. Om huvudet är för långt framåt kommer spelaren inte att vara ordentligt balanserad.
* Axlarna ska vara parallella med korgen eller instruktören.
* Alla dessa element tillsammans gör att skytten kan vara i balans. Tränare kan knuffa lite på spelarnas axlar för att testa balansen i denna ställning.

# E = Elbow (Armbåge)

I det inledande skedet av skottet ska skjut-armens armbåge vara bredvid sidan av spelaren där basketbollen så småningom kommer att hållas i "skyttens ficka", tänk dig att bollen är vid kanten av höftbenet. Armbågen bör inte vara ut åt sidan i detta skede eftersom den inte tillåter ett smidigt lyft genom skottprocessen.

* När spelaren börjar skjutprocessen genom att höja armen, ska armbågen förbli i linje med tån och knäet på den skjutande handen. Armbågen kommer att ha en "U", inte "V"-form när den skjutande handen lyfts. Alltså ungefär 90 graders vinkel i armbågen.
* Det är viktigt att betona att armbågen ska förbli vertikal. Om armbågen tillåts bli en "kycklingvinge" utåt, blir skottet mer av ett kast. När en basketboll väl introduceras senare, skulle denna felaktiga teknik orsaka en platt bana när basketbollen går genom luften, snarare än en skottbana som är bågformad.

# E = Eyes (Ögon)

Även om denna färdighet inte involverar att använda en basketboll, är det viktigt att instruera spelare som om den gjorde det, för att förbereda dem för framtida instruktioner. När spelare använder en basketboll i senare färdigheter, kommer många att vilja se dess flygning genom luften. Detta är inte idealiskt, eftersom det kan påverka skottets mekanik och göra att skottet blir kort

* När skottrörelsen börjar ska spelarnas ögon fokuseras och låsas på kanten av basketkorgen. Det finns mycket diskussion om huruvida den bästa fokuspunkten är framsidan, mitten eller baksidan av fälgen, men den exakta platsen är inte det

viktigaste – kontinuetet och rutin är det. Be spelarna hitta sin fokuspunkt specifikt till vad som fungerar för dom.
* När spelarna väl har valt en plats att fokusera på bör de titta på samma plats för varje skott.
* Betona att spelarna ska hålla ögonen på platsen som de väljer i några sekunder efter att ha slutfört skjutrörelsen. Det här är en nyckelvana att bilda utan övningar med en basketboll eftersom när en basketboll introduceras, kommer spelarna redan att vara vana att fokusera synen på sin fokuspunkt av korgen från det att skottrörelsen börjar, tills basketbollen går genom korgen.

# F = Follow-through

Det finns inget bra svenskt ord för Follow-Through. Så därför kommer samma ord att användas. Rent mekaniskt innebär en follow-through att låta armbågen sträckas ut fullständigt, spänn skottvristen med fingrarna pekande framåt och låta armen ligga kvar i utsträckt läge tills skottet nått korgen.

En ”follow-through” kan vara det viktigaste elementet för att lära sig att skjuta ett basketskott. kontinuetet är nyckeln för alla delar av skottet, men speciellt för follow-through.

* När basketbollen lämnar skott handen och ”flyger mot korgen”, instruera spelarna att hålla en stark och korrekt genomgångsposition i några sekunder för att tillåta basketbollen att nå korgen.
* När det gäller den tekniska placeringen av skottarmen ska armbågen sluta precis framför örat för att skapa rätt mängd båge på skottet, och handleden ska snäppa framåt och nedåt, vilket kommer att skapa en backspin på bollen.
* Backspin är viktigt, eftersom det kommer att ge basketbollen en chans att studsa på ringkanten.
* Långfingret kommer att vara det sista fingret som rör vid basketbollen under skottet. För spelare som lär sig av visuella signaler kan det hjälpa att låta dem låtsas att de står på tå och försöker ta en kaka ur en burk ovanför huvudet.
* Unga spelare ska frysa i denna position, som om de poserar för en bild i några sekunder efter att skottrörelsen slutat för att låta bollen träffa ringkanten.
* Vid denna tidpunkt är skottet klart.

#

# Drill 1 (Intro)

Utövare skjuter till sig själv eller partner

1. Introducera B.E.E.F
- Låt spelarna vänja sig med hur dom ska stå, vart som ska titta, vilken follow-through dom bör ha osv. Använd dig av beskrivningarna ovan för att lära ut specifika mekaniken i skottet. Detta kan du göra utan boll och utan korg. Visa själv och låt spelarna imitera dig.
- Övningen behöver inte specifika repetitioner eller sets, låt spelarna känna och experimentera, ställ frågor och gå runt och justera.
* Fokusera på att lära ut detaljerna i mekaniken av ett skott utan en basketboll. Låt spelarna i början föreställa sig att dom har en boll i händerna. Detta för att lära ut rätt teknik innan en boll introduceras.
* Använd B.E.E.F konceptet när du lär ut hur ett skott ska genomföras.
* Börja med att skapa bra vanor ur ett mekaniskt perspektiv. Bryt ner varje element och förklara varför varje moment är viktigt. Senare kan distanser och andra aspekter läggas till i skottet.

# Drill 2 (Skott från ett knä)

Utövare skjuter till sig själv eller partner

1. För att börja utveckla en komfortnivå med skottets mekanik, isolera överkroppen genom att låta spelare börja på knä med en basketboll. Börja lära ut formen med enbart skjuthanden, eftersom stödhanden kan vara utmanande att använda i denna ålder på grund av styrkan och storleken hos unga spelare. Börja med spelaren på ett knä, med rak rygg och parallellt mot ett mål.
2. Knäet som spelarna lägger sin vikt på ska vara motsatt till deras skjutande hand. Med andra ord, spelare som skjuter med höger hand ska knäböja på vänster sida, med höger knä ut framför sig. Tränare bör titta noga på spelarna för att säkerställa att de inte gungar i någon riktning under denna övning.
3. I denna position kommer spelarna att hålla ut basketbollen framför sig i midjehöjd, med skjuthanden under basketbollen och stödhanden bakom ryggen. Basketbollen ska placeras på fingertopparna, så att lite ljus kan synas mellan basketbollen och tummen.
4. När spelarna har hittat rätt grepp, instruera dem att flytta basketbollen från midjan upp till axelnivå, vrid handleden i processen så att deras fingrar pekar bakåt. Detta hjälper spelare att arbeta med rörelsekontroll och lär ut vikten av att använda fingertopparna.
5. Armbågen ska nu vara i en "U"-form, parallell med knäet på den skjutande handen. Pausa en kort stund vid denna position för att göra några korrigeringar innan du låter spelarna börja den uppåtgående skjutrörelsen.
6. I slutet av skjutrörelsen ska armbågen placeras något framför örat och långfingret ska styra uppföljningen, sluta med fyra fingrar riktade mot golvet som om de tog en kaka ur en burk ovanför huvudet.

# Drill 3 (Skott från ett knä)

Utövare skjuter till sig själv eller partner

1. När spelare blir bekväma med en hand kan de börja använda två händer genom att införliva stödhanden. ”stödhanden” ska förbli just det, ett stöd.
2. På den här nivån har spelare en tendens att vilja skjuta med två händer, där dom kastar bollen i stället för att skjuta den.
3. Stödhanden ska placeras på sidan av basketbollen och skapa ett brett utspritt "T" med tummarna på basketbollen.
4. Låt spelarna upprepa ”Drill 2” och lägg till stödhanden. Denna hand kommer att förbli på sidan av basketbollen för att hjälpa till med kontroll när spelaren höjer basketbollen från midjan till huvudet.
5. Vid denna tidpunkt kommer stödhanden att stanna och låta den skjutande handen slutföra skottet. Dock är stödhanden en del av skottet och bör förbli runt huvudet tills basketbollen träffar korgen. Det är viktigt att uppmuntra korrekt användning av stödhanden innan du skjuter på en korg för att undvika att skapa dåliga vanor.
6. När spelarna använder sin stödhand korrekt från ett knä, instruera dem att börja på båda knäna, sittande med baksidan på hälarna. Från denna position bör de utföra samma armrörelser och resa sig från sittande läge till en knästående, upprätt position när de skjuter basketbollen. Detta kommer att hjälpa till att simulera skottets rörelse från stående position.
7. I detta läge har fortfarande inte en basketkorg introducerats. Detta görs mot en vägg eller partner.

## Fokus (Drill 2-3)

* Fokusera på detaljer i mekaniken.
* Kontrollera basket när du höjer dig från midjan till huvudnivå.
* Säkerställ korrekt teknik med en han innan övergång till två händer i skottrörelsen.

#

# Drill 4 (Skott från stående position med en hand)

Utövare skjuter till sig själv eller partner

* Fötterna ska vara ordentligt åtskilda och balanserade som diskuterats i B.E.E.F ovan, och axlarna ska förbli raka mot målet.
* Spelare ska hålla basketbollen i midjan med skjuthanden under basketbollen. Börja samma process som beskrivs ovan och avsluta med hela skottrörelsen.
* Introducera användningen av benen i samband med överkroppen vid denna punkt. Inledningsvis bör spelare inte hoppa; i stället bör de höjas något på fötterna, alltså stå på tå.
* Att använda benen kommer att resultera i ett starkare skott och gör att det blir mer av en båge i basketbollens bana genom luften än när spelarna är på knä.
* När spelarna förbättras, ange en exakt plats på väggen direkt framför dem som de ska försöka slå med kontinuitet. Detta hjälper spelare att arbeta med rörelsekontroll och lär ut vikten av att använda fingertoppar.

# Drill 5 (Skott från stående position med en hand)

Utövare skjuter till sig själv eller partner

* När spelaren blir bekväm med en hand, börja använda båda händerna. Återigen, fokusera på att stödhanden bara är ett stöd.
* När spelarna förbättras, utmana dem att få basketbollen att träffa samma plats på golvet, vilket skapar konsekvens i skottet. En lämplig backspin gör att basketbollen studsar direkt tillbaka till spelaren utan att behöva röra sig för att fånga den.
* Eftersom denna färdighet involverar båda händerna på bollen, bör tränare gärna kombinera den med andra färdigheter, som att ta emot. Till exempel när basketbollen går tillbaka mot spelaren efter ett skottförsök, uppmuntra spelaren att ta emot basketbollen på två fots hopp, placera basketbollen i skottfickan i en triple-threat position. Därifrån fortsätter du med ytterligare ett tvåhandsskottförsök.
* Triple-threat position innebär att spelarens är redo att göra poäng, dribbla eller passa bollen.

## Fokus (Drill 4-5)

* Fokusera på detaljer om mekanik från början till slut.
* Benen ska fungera tillsammans med överkroppen.
* Skapa solid komfortnivå med en hand innan övergång till två händer i skottrörelsen.

#

# Drill 6 (Skott mot en vägg med en hand)

Utövare skjuter mot en vägg

1. Låt sedan spelarna börja skjuta basketbollen mot ett mål. Använd först en vägg för detta ändamål.
2. Instruera spelarna att stå cirka 2 meter bort, vända mot väggen. Se till att de är vinkelräta mot väggen och i en balanserad ställning. Spelare bör använda samma rörelse som de lärt sig ovan för att skjuta bollen till sig själva.
3. Tränare bör vara medvetna om att när poäng väl har introducerats fokuserar spelarna ofta på att göra poäng på bekostnad av rätt teknik. Var noga med att förstärka korrekt mekanik i detta skede.
4. En av de viktigare mekanikerna är ”follow-through”. Påminn spelarna om att armbågen ska vara precis framför örat och skapa den lämpliga välvda banan när basketbollen går genom luften.
5. När spelarna förbättras, ange en exakt plats på väggen direkt framför dem som de ska försöka träffa mer konsekvent.

# Drill 7 (Skott mot en vägg med två händer)

Utövare skjuter mot en vägg

1. När spelaren känner sig bekväm med en hand, börja använda båda händerna. Återigen, fokusera på att stöd handen bara är ett stöd.
2. När spelarna förbättras, utmana dem att få basketbollen att träffa samma plats på golvet, vilket skapar konsekvens i skottet.
3. En lämplig backspin gör att basketbollen studsar direkt tillbaka till spelaren utan att spelaren behöver röra sig för att fånga den.
4. Eftersom denna färdighet involverar båda händerna på basket, bör tränare gärna kombinera den med andra färdigheter, som att ta emot. Till exempel, när basketbollen färdas tillbaka mot spelaren efter ett skottförsök, uppmuntra spelaren att ta emot basketbollen på två fots hopp och placera basketbollen i skottfickan i en trippel-hotposition. Därifrån fortsätter du med ytterligare ett tvåhandsskottförsök.

## Fokus (Drill 6-7)

* Fokusera på detaljer om mekanik från början till slut.
* Fokusera på korrekt skottrörelse.
* Uppmuntra kontinuitet som samtidigt komfortnivå fortskrider.

#

# Drill 8 (Skott liggandes på golvet)

Denna övning rekommenderas om en spelare kämpar med mekaniken i follow-throughn. När en spelare ligger på marken isolerar den skjutarmen och låter spelaren fokusera enbart på denna aspekt av skottet.

1. Instruera spelaren att lägga sig på marken med ansiktet uppåt. En tränare eller instruktör bör stå ovanför spelaren.
2. Basketbollen ska placeras på spelarens fingrar och bara hållas ovanför huvudet med den skjutande handen. Armen ska vara något böjd och skapar ett "U" med armbågen. Se till att spelarna håller armbågen instoppad i sidan av kroppen.
3. Från denna position, låt spelaren börja skjuta rörelsen. Handleden ska knäppa, vilket resulterar i att fyra fingrar pekar mot golvet. Basketbollen ska gå rakt upp mot tränaren och gå tillbaka till handen.
4. Med denna utsiktspunkt kan spelaren enkelt se basketbollens rotation och se till att backspin har skapats.
5. När spelaren känner sig bekväm med en hand, börja använda båda händerna. Återigen, fokusera på att stödhanden bara är ett stöd

## Fokus (Drill 8)

* Låt bollen ligga på fingertopparna.
* "U" skapat av armbåge.
* Spänn handleden, fyra fingrar mot golvet.
* Backspin.

# Drill 9 (Skott på basketkorg med en hand)

Utövare skjuter mot en korg

När spelaren har etablerat en solid mekanik för skottrörelsen, kan basketkorgen introduceras. Till en början kan det vara fördelaktigt att använda en korg som är lägre än en vanlig basketkorg, speciellt om spelaren inte har styrkan eller storleken att skjuta ordentligt på korg med ordinarie höjd.

1. Använd bara skjutarmen och börja arbeta igenom mekaniken som beskrivs i övningarna ovan.
2. Målet bör fortsätta att vara att skapa goda vanor, inte att kompromissa med formen för att göra en poäng.
3. Uppmuntra spelare att hålla ögonen fokuserade på samma fokuspunkt på ringen för varje skottförsök.
4. Betona att långfingret på den skjutande handen ska vara det sista fingret som rör vid basketbollen under sista delen av skottrörelsen.
5. Håll ”follow-through” tills basketbollen träffar korgen. På den här nivån, uppmuntra och förstärk korrekt mekanik, snarare än antalet gjorda skott.

# Drill 10 (Skott på basketkorg med två händer)

Utövare skjuter mot en korg

1. När spelaren blir bekväm med en hand, börja använda båda händerna. Fortsätt att påminna spelarna om att guidehanden bara är en guide.
2. Se vidare till att spelarna använder över- och underkroppen tillsammans. Detta kommer att vara viktigt senare i skyttens tillväxt för att skapa räckvidd på skottet.

## Fokus (Drill 9-10)

* Fokusera på detaljer om mekanik från början till slut.
* Uppmuntra ordentlig mekanik snarare än gjorda skott.
* Över- och underkropp arbetar tillsammans.