

Straffekast

Hvordan bliver jeg en god (bedre) straffekastsskytte?

Jerôme Baltzersen
jerome@falconbasket.dk

6. november 2006
Version 1.03

Indledning

I løbet af den tid jeg har været træner, er det blevet klart, at utrolig mange ungdomsspillere ikke er i stand til at score en tilfredsstillende procent af deres straffekast. Modstanderholdet bliver simpelthen ikke straffet hårdt nok, når de begår en fejl, ja de bliver af og til sågar belønnet. Næsten alle – spillere som trænere – vil kunne huske en kamp, der blev afgjort ved, at en spiller ikke formåede at score på nogle afgørende straffekast. Ved også at være en trussel fra straffekastlinjen bliver de enkelte spillere farligere og mere komplette. Denne artikel henvender sig til spillere, der ønsker at forbedre deres straffekast, men er også tænkt som inspiration til trænere.

I mine øjne er der to aspekter ved straffekastet: det tekniske og det mentale; begge dele forsøges dækket her. Der vil ikke blive lagt stor vægt på den almindelige skudteknik, men kun de ting de fleste gør forkert eller som adskiller straffekastet fra det almindelige skud. Nogle mener, at en god straffekastsskytte udgøres 30% af teknik og 70% af mentalitet. Desuden vil jeg foreslå enkelte øvelser, og tips til, hvordan man kan designe sine egne øvelser. Straffekast er en simpel (omend svær at mestre!) bevægelse, og der skal ikke komplicerede øvelser til. I mine øjne er hovedkriteriet for at opnå en høj skudprocent på straffekast *i kampe*, at man efter at have lært sig den mest basale teknik udvikler sin mentale styrke. Dette sker især ved at gøre de samme ting, hver gang man skyder - både mentalt og fysisk! - samt konstant at huske at presse sig selv under træningen.

Det tekniske aspekt

Ligesom ethvert andet skud i basketball kræver straffekastet en vis mængde teknik for at kunne blive udført korrekt. Den afgørende forskel på straffekastet og et almindeligt hopskud er, at benene benyttes i langt mindre grad. Det betyder, at man får mindre kraft fra benene, og det er således især vigtigt at strække armen helt igennem og være afslappet i håndledet. Mange spillere skyder langsommere end ved deres almindelige skud eller begynder skuddet over hovedet. Det er vigtigt at skyde på en

måde, der minder så meget som muligt om ens almindelig skud, og man bør derfor begynde skuddet fra hoften, og gennemføre det med sin normale hastighed. Det er også klart, at jo langsommere man skyder jo mere skal man skubbe bolden ind til kurven, og bevægelsen bliver dermed kluntet og besværlig at udføre, hvilket giver plads til unøjagtighed.

Det er vigtigt at gennemføre *den samme* bevægelse, hver gang man skyder et straffekast, og det bliver lettere og mere kontrolleret, når man ikke hopper. Desuden undgår man at overtræde. Jeg kan også godt lide at holde bolden på den samme måde, hver gang jeg skyder. Jeg holder altid fingrene hen over rillerne, og ikke parallelt med dem, fordi jeg føler, at det giver mig det bedst mulige greb på bolden. Jeg har min helt egen rytme, som jeg udfører hver evig eneste gang. Find din egen rytme ved at prøve dig frem i hallen! Regler siger, at du kun har fem sekunder at skyde i, men det bliver meget sjældent dømt.

For unge spillere, der måske først lige er begyndt at skyde på høj kurv eller som endnu ikke har den fornødne styrke og teknik, kan det være en god ide at hoppe på straffekastet, da bevægelsen i overkroppen er vigtigere at optræne. Det er let at lære ikke at hoppe, men svært at lære ikke at slynge bolden, hvis først man har gjort dette til en uvane.

Det er vigtigt, at du har en rutine du kan falde tilbage på, når du skyder i al almindelighed, og dette er måske endda endnu vigtigere når du står og skal skyde strafekast. Dine muskler og dit nervesystem lærer en bevægelse ved, at du udfører den – korrekt vel at mærke – et meget stort antal gange. Du kan træne dele af processen, og fx kan du forestille dig hele straffekastbevægelsen i detaljer, mens du ligger helt stille i din seng. På den måde træner du dit nervesystem i at sende signaler ud til musklerne. Man plejer at sige, at en god skytte skal skyde 200.000 skud inden kroppen er fuldstændig programmeret til at udføre bevægelsen. Det svarer ca. til 275 perfekte skud hver evig eneste dag i to år. Når du skyder dit straffekast skal du helst kunne koncentrere dig om at skyde og ikke om, hvordan du udfører skuddet. Forskellen er, at du ikke må tænke „nu skal jeg huske at strække armen“, men at du i stedet for skal fokusere på ringen og koncentrere dig alt, hvad du kan om ringen. For at lære din krop bevægelsen hurtigere og med større sikkerhed er det altså vigtigt, at hele din rytme er præcis den samme hver gang du skyder.

Når du træner sammen med din holdkammerat så lad som om I er i en kamp situation. Dommeren giver dig ikke bolden før du har sat dine fødder og kigger op, så det skal din holdkammerat heller ikke! Du skal også tænke på, at de fleste af dine straffekast bliver skydt, når du har en høj puls og har spillet et godt stykke tid. Derfor er det en god ide at sprinte mellem sine straffekast. Jeg kan også godt lide at skyde lige efter træningen, så man stadig har trætheden i kroppen.

Det mentale aspekt

Ligesom med den tekniske del af straffekastet er det vigtigt også at tænke de samme ting, hver gang man skyder. Koncentration er det allervigtigste. Ikke kun fordi det gør, at man udfører sin bevægelse bedre, men også fordi man bliver i stand til at glemme resten af hallen. Måske er det en god ide at tænke på noget positivt fx en iskage eller en god oplevelse du har haft. Det hjælper dig også til at glemme presset,

når det er vigtigt, at du scorer. Hvis du ikke tænker på det samme hver gang, kommer du lettere til at tænke på, hvor meget dette kast betyder. Du må *ikke* tænke over, hvordan du skyder, da du så kommer til at hæmme bevægelsen.

Det er også vigtigt, at du forbliver optimistisk hver gang du skyder. Hvis du bliver ved med at misse dine skud skal du tænke "Jeg plejer jo at ramme 72 % procent, men nu har jeg misset tre i træk, så jeg må jo ramme det næste skud!". Hvis du omvendt har ramt 7 i træk bør du tænke, at nu er du virkelig varm og inde i en god rytme, så selvfølgelig rammer du også det næste kast. Bemærk i øvrigt, at forskellen på at ramme 2 eller 2.000 i træk kun er mental: Hvis du kan ramme to i træk, kan du jo bare glemme, at du har scoret det første kast, og så ramme to i træk på ny.

Ved straffekast er der ingen mellem dig og kurven, og du skal overbevise dig selv om, at det er vigtigt at score på *alle* straffekast. Jo bedre en straffekastsskytte du bliver, jo hårdere straffer du det andet hold, når de har fejlet dig. At være en god straffekastsskytte har heller ikke noget med højde, hurtighed eller springkraft at gøre, men kun hvor meget du har trænet. Det er din måde at vise, at du tager din basketball seriøst – og det er din ære og stolthed, der hænger i, hvor godt du skyder straffekast!

Øvelser

Practice makes perfect. Du har sikkert hørt det tusinde gange, og er sikkert træt af det, men træning er den eneste måde at blive bedre på. Men det er ikke hele sandheden! *Perfect practice makes perfect!* Det kan ikke nytte noget, at du står i hallen og træner noget halvforkert. Som sagt træner du på den måde dine muskler og dit nervesystem til at udføre en halv-forkert bevægelse, og det bliver man ikke bedre af. Du skal træne den korrekte bevægelse hver evig eneste gang! At du scorer er ikke et argument for, at din bevægelse var korrekt!

Efter at du har opnået et vist teknisk grundniveau bliver den næste udfordring at håndtere presset, hvad enten det er når holdet skal løbe til træning, hvis du misser eller i tætte kampe om DM. Det gælder derfor om at sætte sig selv under pres, når man træner for sig selv i hallen. Tænk på den situation, hvor det betød allermest for holdet, at netop du scorede på dine kast, men du missede. Det vil minde dig om, at hvert kast er vigtigt. Hvis din rekord er 16 straffekast i træk, så sæt dig som mål at ramme 17, hver gang du skyder. På den måde lægger du yderligere pres på dig selv, når du er ved at nå dit mål. Du kan også skyde 10 kast, og tage 10 armstrækninger eller løbe en sprint for hvert misset kast. Hvis du træner sammen med en holdkammerat kan I måske trash-talke hinanden lidt, mens I skyder. Han eller hun ved måske også, hvilke ting man skal sige for lettest at distrahere dig. I begyndelsen kan det også være en god ide at score på 20, 30, 50 eller måske endda 100 kast, og så tælle, hvor mange forsøg man har brugt.

Når du har opbygget en god fornemmelse af dit skud, afstanden til kurven og har den mest basale teknik, er en sjov og yderst nyttig øvelse at skyde straffekast med lukkede øjne. Du skyder to af gangen, det første med åbne øjne og det andet med lukkede øjne. På den måde øger du kravet til din krop om at huske bevægelsen, og du sætter også mere pres på dig selv. Bliver du rigtig god kan du skyde det første med åbne øjne, og så se, hvor du kan ramme med lukkede øjne. Dette øger også din

koncentrationsevne.

Jeg er også overbevist om, at man skal træne straffekast med sin mindre-gode hånd. Dette er der flere gode grunde til. For det første træner du naturligvis din motorik i din svage hånd, hvilket vil gavne dig i alle sammenhænge. For det andet er nervesystemet bygget sådan op, at hvis du træner en bevægelse i din mindre-gode side så bliver din krop automatisk også bedre i din stærke side. Bliver du rigtig god kan du skyde med lukkede øjne og den mindre gode hånd. Det har jeg dog kun set meget få spillere der kunne, men under alle omstændigheder er det sjovt.

Vær kreativ og find selv på flere øvelser.

Justering af ens Skud

Når man nu i hallen har fundet sin helt egen rytme, og har trænet både almindeligt og under pres, og ved, at man kan score på sine straffekast, så er det vigtigt at få mest muligt ud af sit hårde arbejde. Man skyder næsten altid to straffekast efter hinanden. Det betyder, at man efter sit første straffekast skal finde ud af om man bør justere. Går skuddet rent i ved man, at man har udført sin rutine korrekt, og man skal derfor sørge for at blive stående præcis der, hvor man skød fra. Misser man sit skud skal man finde ud af om man skød for kort, for langt eller skævt og så justere, så man i hvert fald ikke misser på samme måde igen. Det er også en god idé at træde væk fra, der hvor man skød: man ved jo, at man plejer at score, så der må være noget galt med den måde man skyder på i forhold til, hvad man plejer, og det kan lige så godt være ens fodstilling! Scorer man uden, at bolden går rent i skal man også justere, så man ikke risikerer at misse sit næste skud. Det er vigtigt også at gøre dette til træning, så når man skyder to og to så skal rebounderen altid hente bolden, hvis skytten scorer, så han ikke kommer til at træde væk. Omvendt skal rebounderen også huske skytten på, at misser han så skal han gå væk og komme tilbage igen til et nyt skud. Erfaringen viser, at langt de fleste straffekast misses fordi de er for korte. Skyder man for langt i stedet for er der også mulighed for, at bolden kan ramme det bagerste af ringen og stadig gå i (eller i værste fald pladen og gå i!).

Hvornår er jeg god nok?

Aldrig! Man kan altid blive en bedre straffekastskytte. Det bør være dit mål at blive en bedre straffekastskytte hver gang du træner! De bedste skytter i NBA ligger lige over 90 %, og så kan du være godt tilfreds. Ligger du mellem 70 % og 80 %, bør du overveje at arbejde med dit straffekast. Skyder du under 70 % straffer du ikke modstanderholdet nok, og skyder du under 50 % belønner du dem nærmest! Du bør desuden aldrig misse to straffekast i træk, men huske at justere mellem hvert skud.

Lidt talgøgleri

Dette afsnit kan du sagtens springe over. Det handler kun om, hvordan man kan regne lidt på sine skudprocenter, og kan virke som en ekstra motivator. Hvis du ikke forstår det er det ikke så væsentligt.

Et gennemsnitligt hold scorer på lidt under 50 % af deres skud, og dvs. at de får ca. 1 point, hver gang det lykkedes for dem at afslutte¹. Når du bliver fejlet og skal til linjen for at skyde, er det altså vigtigt, at du også får mindst 1 point med hjem. Det gør du netop, når du rammer på 50 % af dine straffekast, men det vil selvfølgelig være bedre at ramme mere. Hvis du skyder fx 80 % på dine straffekast ville det svare til, at du fik 1,6 point med hjem i gennemsnit hver gang, og så skulle du altså ramme omkring 80 % af dine skud (field goals) i løbet af kampen! Det er en simpel sag at regne ud, hvor mange point du i gennemsnit scorer per straffekast du skyder. Det er nemlig bare din skydprocent delt med 100. Skyder du fx 68 % scorer du altså i gennemsnit $68/100 = 0,68$ point for hvert straffekast du skyder. På to kast giver det 1,36 point.

Sammenfatning

Det er vigtigt, at du lærer den basale teknik inden du ved træning begynder at udsætte dig selv for for meget fysisk eller mentalt pres. Teknikken behøver ikke at være perfekt før du begynder at lægge pres på dig selv, men du skal i hvert fald kunne skyde bolden til kurven uden "slynge" den. Tal med din træner! Det er vigtigt, at du husker at sørge for at træne perfekt, hver eneste gang du skyder. Det er den eneste måde at lære kroppen bevægelsen på, og derigennem blive en god skytte. Omvendt må du ikke være bange for at sætte dig selv under pres, når først du har teknikken i orden. Det mentale aspekt af at skyde straffekast er langt mere afgørende end det tekniske, og for at blive en succesfuld straffekastskytte er det vigtigt, at du vender din psyke til det så tidligt som muligt.

Hvis du har nogen spørgsmål eller kommentarer til artiklen kan du altid kontakte mig på jerome@falconbasket.dk.

Du finder nyeste version af denne artikel samt en række andre artikler til både spillere og trænere på <http://baltzersen.info/basketball.php>.

¹Nogle læsere vil mene, at dette er et unøjagtigt mål for, hvor mange point man får hver gang man har en boldbesiddelse. Dette er også korrekt, men ikke særlig vigtigt for denne sammenhæng. Legendariske Dean Smith har i sin bog *Multiple Offense and Defense* en nøjagtig gennemgang af „possession evaluation“.