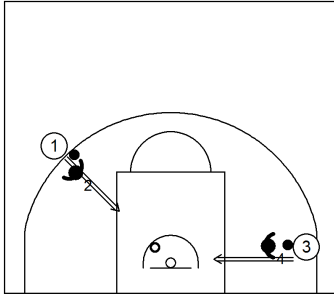




Snelschot

- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 2 of meer spelers
- per tweetal 1 bal
- een of meer baskets



Vereisten:

- spelers moeten een redelijk vaste schottechniek hebben voor de gekozen afstand

Doel: durf en handelingssnelheid bij verdedigd schot verhogen

Organisatie:

- schutter heeft de bal voor zijn borst
- de verdediger heeft zijn hand op de bal
- afstand zodanig dat zijn arm gestrekt is
- verdediger tikt met diezelfde arm de knie van de schutter aan
- op dat moment schiet de schutter

- de verdediger probeert het schot te blokken
- verdediger vangt steeds af
- na 5x wisselen aanvaller en verdediger

Teaching points:

- schutter moet de knieën al gebogen hebben
- voeten staan al goed
- schothand en steunhand al goed op de bal hebben
- schottechniek zorgvuldig uitvoeren (dus niet gehaast)
- vertrouwen houden in je schot, ook al schiet je in het begin vaak mis

Variaties:

- schotafstand
- positie tov de basket

Tip:

- wacht met het inbrengen van een competitie-element totdat de schutters zich redelijk comfortabel voelen. Je kunt dat zien aan de zorgvuldigheid van hun schottechniek. Als die nog slordig en gehaast is, dan eerst daaraan werken.