



Aanleren set shot

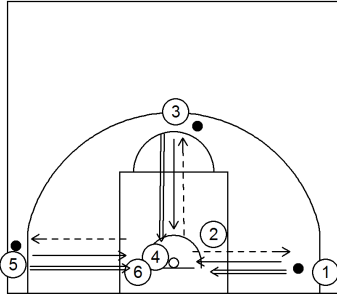
- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- per tweetal een bal
- een basket

Vereisten: geen

Doel: aanleren schottechniek

Organisatie:

- elke speler schiet 5 keer
- daarna wisselen
- andere speler vangt af
- en past aan in de schothand



De schutter evalueert zelf na het schot en zet de diverse lichaamsdelen alsnog goed:

- schothand eindigt boven de ring (gezien vanuit de ogen van de schutter)
- schothand wijst naar de ring
- pols is doorgeklapt
- steunhand wijst recht omhoog
- de ring is zichtbaar als de schutter tussen beide armen door kijkt
- beide voeten wijzen naar de ring
- de voeten staan onder de schouders

Vanuit stand:

- vraag de bal met je schothand
- knieën gebogen bij het vangen van de bal zodat je direct de opwaartse beweging voor het schot in kunt zetten
- schotvoet bijtrekken (voor een rechtshandige schutter dus de rechtervoet)

Variaties:

- schotafstand groter of kleiner
- andere voet bijtrekken

Vanuit een enkele dribbel:

- start met de rechtervoet iets naar achteren
- open step, bal en rechtervoet tegelijk op de grond
- linkervoet bijtrekken en schieten
- idem, maar start met open step links