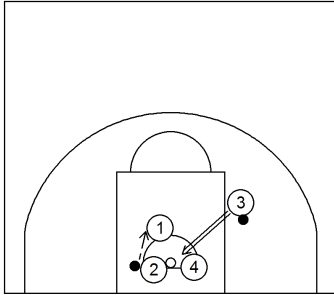




One hand shooting



- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- zo veel mogelijk baskets

Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben

Doel: souplesse en nauwkeurigheid van het schot onderhouden

Schutter:

- de schutter heeft steeds de steunhand op zijn rug
- hij schiet dus met één hand

Organisatie:

- spelers nemen steeds series van 5 schoten

- de andere speler vangt steeds af
- na 5 schoten wisselen
- het schot telt alleen als de bal de ring niet raakt (dit dwingt spelers om met een hoge boog te schieten en zuiver te mikken)
- begin op 1 meter van de ring
- als een speler tenminste 4 uit 5 schiet, dan gaat hij bij de volgende serie schoten 1 meter achteruit
- als hij dan 3 uit 5 haalt, dan moet hij weer 1 meter achteruit
- daar vandaan moeten er minstens 2 schoten raak
- winnaar is de speler die als eerste klaar is
- **N.B.**
- het kan dus voorkomen dat de ene speler nog op de eerste afstand staat te schieten, terwijl zijn maatje al 2 meter naar achteren bezig is
- je hoeft nooit terug naar de vorige afstand

Teaching points:

- stand van de voeten
- knieën gebogen
- concentreer op een vloeiende beweging en ontspannen schot
- controleer zelf na het schot of je elleboog volledig gestrekt is (als je dat nog niet gedaan hebt dan alsnog doen!)
- controleer zelf na het schot of je pols doorgeklapt is (als je dat nog niet gedaan hebt dan alsnog doen!)
- controleer of je middelvinger naar het midden van de ring wijst

Variaties:

- schotafstand
- hoek tov de basket
- schieten met je zwakke hand
- het eerste schot met de ogen open, daarna met de ogen dicht
- ander formaat bal (big ball, minibal etc)

Tip:

- laat tweetallen die klaar zijn vrije worpen oefen, zodat je als trainer kunt zien dat iedereen klaar is.