

HOOFDSTUK 7

Schieten

1. ALGEMEEN

Voor het verkrijgen van een zuiver schot is veel oefening nodig. Topspelers werken daar dagelijks aan. Zij zijn dan ook in staat om onder alle omstandigheden hoge percentages te schieten. De gemiddelde oefensituatie is vanzelfsprekend niet hiermee te vergelijken. Eén training en één wedstrijd per week geven geen garantie voor een dodelijk altijd doeltreffend schot.

Bovendien is het van belang, dat het schieten niet alleen geoefend wordt in situaties, waarin de schutter in een vrije positie staat. Hij moet vooral leren scoren onder druk van tegenstanders. Om naast de training extra te oefenen kunnen we de spelers aanraden veel te schieten op basketbalpleintjes of, als dit mag, na schooltijd in de gymzaal. Dit zal zeker resultaat opleveren!

Schottechnieken

2. LAY UP

We onderscheiden: lay up na een dribbel en na een pass.

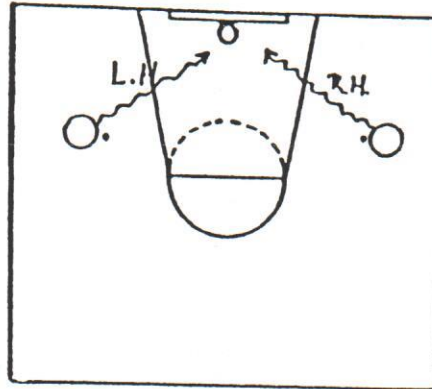
2.1. Toepassing:

- Beëindiging van een gemakkelijke open doelkans.
- Afronding van de fast break.
- Na een drive tussen meerdere spelers door.
- Na één tegen éénspel.
- Volgend op give and go.

2.2. Essentie:

- Doelen dichtbij de basket na een tweetellenritme (2TR) en een sprong.
- Goede afzet.
- Op het hoogste punt van de sprong wordt de bal 'losgelaten'.
- Goede balans voor en na het schot.
- Bescherming van de bal tijdens de gehele actie.

Normaliter wordt vanaf de rechterzijde van het veld de lay up uitgevoerd met de rechterhand. Vanaf de andere kant is de linker de schothand.



2.3 Uitvoering van de lay up na een dribbel:

- Aan de uiteindelijke doelbeweging gaat een tweetellenritme (2TR) vooraf. Na de laatste stuit wordt in de richting van de basket eerst de rechter- en daarna de linkervoet geplaatst.
- Het 2TR heeft het karakter van een kadans en bepaalt de richting naar het bord.
- De paslengte is afhankelijk van: de voorwaartse snelheid en de afstand ten aanzien van de basket.
- Tijdens de gehele beweging wordt de bal goed vastgehouden (voor de borst) en beschermd.
- De blik is gericht op de ring en het kleine rechthoekje op het bord.
- Door het plaatsen en inveren van het linkerbeen (is afzetbeen) wordt de voorwaartse snelheid afgeremd en omgezet in verticale sprongkracht. De sprong wordt ondersteund door de inzet van een gebogen rechterknie. Door een goede timing van af- en inzet is de kans op een goede balans optimaal.
- Tijdens deze handeling (f) worden de armen maximaal gestrekt en wordt de linkerhand (= stuurhand) onder of aan de linkerkant van de bal geplaatst, terwijl de andere hand (= schothand) naar de achter/onderkant verschuift. De vingers zijn gespreid.
- Op het hoogste punt van de sprong wordt de bal door de schothand van de andere hand afgeschoven en door een rustige polsbeweging tegen de rechterbovenkant van het kleine rechthoekje op het bord geduwd, waarna de bal zal terugkaatsen door de ring.
- De landing vindt, met gebogen knieën en heupen, plaats onder het netje. In deze positie is de speler, na een eventueel mislukte poging, direct in staat de bal te heroveren (second move).