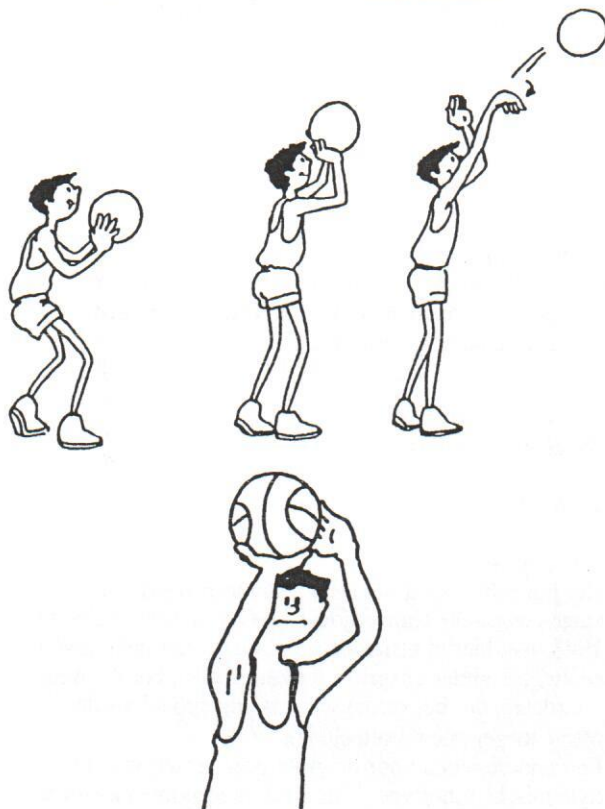


- b. Het lichaamsgewicht rust enigszins op de voorste voet.
- c. De schutter kijkt onder of over de bal naar de ring.
- d. De stuurhand bevindt zich links/ naast of onder de bal. De schothand is achter/onder de bal. Vingers zijn gespreid. De handpalmen raken de bal niet. De elleboog van de schotarm wijst naar het doel.



3.5. Fouten:

- a. Voeten niet op schouderbreedte.
- b. Verkeerde voet voor; hierdoor is het niet mogelijk, de bal maximaal te begeleiden; de schouderlijn blokkeert, waardoor de schotarm niet ver genoeg kan reiken; er kan tevens een schok-effect ontstaan.
- c. Knieën niet of te veel gebogen.
- d. Handpalm tegen de bal; vingers niet gespreid.
- e. Elleboogpunt van de schotarm wijst niet naar de ring.
- f. Geen vloeiende strekking van het lichaam; twee-tact-beweging.
- g. Ingehouden armactie.
- h. De stuurhand verliest te vroeg of te laat contact met de bal.
- i. Pols klappt niet om.
- j. Schotboog is te hoog of te vlak.

Correcties:

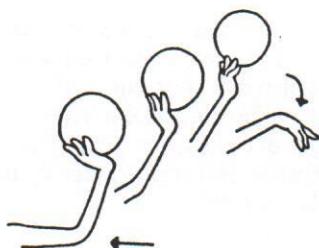
- a/b. Markering voor de juiste voetplaatsing aanbrengen.
- c. Schotafstand aanpassen.
- d. Eventueel schothandschoen gebruiken.
- e. Trainer tikt tegen de elleboog als deze niet de juiste positie heeft; speler zelf houdt met de stuurhand de elleboog vast.
- g. Schieten vanuit zit.
- i. Oefenen op een muur; alleen schothand gebruiken.

3.6. Aanleren van het éénhandige setshot:

- a. Vanaf twee meter afstand de techniek uitvoeren tegen een muur.



- e. De inzet van het schot gebeurt door het inveren van de knieën en het in schotpositie brengen van de bal; hierbij wordt de bal iets boven het hoofd gebracht, terwijl de pols van de schothand achterover wordt gebogen; deze beweging wordt gevolgd door de maximale strekking van respectievelijk knieën, romp, armen en enkels.
- f. Vervolgens wordt de pols van de schothand omgeklapt; de bal verlaat de hand via de vingertoppen, waardoor enige backspin ontstaat, wat gunstig is voor het treffen van het doel.
- g. Door de strekkrachten komt de speler na het schot op de tenen; de vingers van de schothand wijzen ontspannen naar beneden (zwanehals).



- b. Idem; maar nu op de basket; vooral aandacht schenken aan de schotboog.