

Set- en sprongshot:

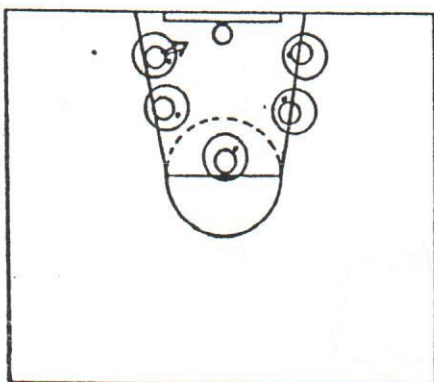
In de aanleer-fase kan het soms nuttig zijn om zonder baskets te oefenen om eventuele fouten ten aanzien van de uitvoering beter te kunnen corrigeren.

- * tegenover elkaar
- * tegen een muur

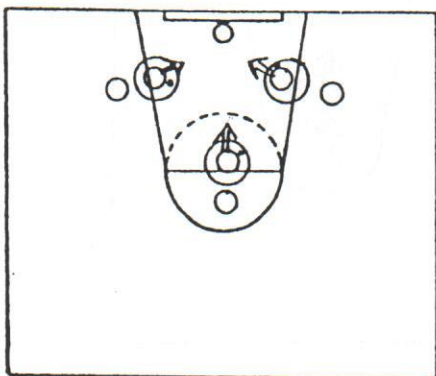
Uiteraard is dit voor de spelers minder attractief maar voor het verkrijgen van een goede schottechniek zeer effectief.

1. Hoepelserie:

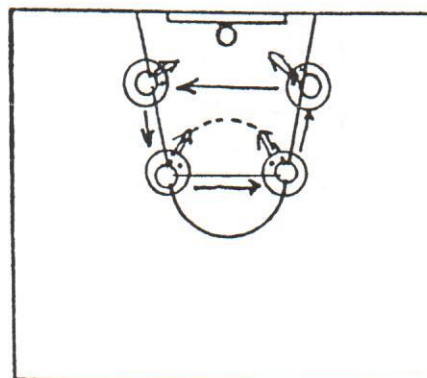
- a. Leg vijf hoepels in een halve cirkel voor de basket (drie meter); in iedere hoepel staat een speler met een bal; een zesde speler vangt af. Om de beurt schieten.
 - Kan ook in wedstrijdvorm; individueel of per groep.



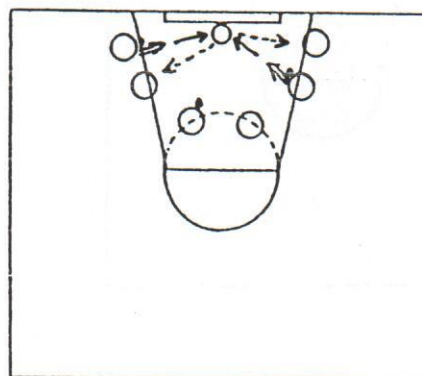
- b. Leg drie hoepels in een halve cirkel voor de basket (drie meter); drie tweetallen; ieder tweetal heeft een bal. Eén speler van elk tweetal staat in de hoepel en doelt. Terwijl de schutter afvangt gaat de andere speler in de hoepel staan. Welk tweetal heeft het eerst tien punten? Hierna wordt geschoten vanuit een andere hoepel enzovoort.



- c. Leg vier of vijf hoepels in een halve cirkel voor de basket; vier of vijf spelers en ballen. Iedereen vangt zijn eigen schot af. Als je hebt raak geschoten mag je naar rechts een hoepel opschuiven. Hoeveel raak na .. minuten?



2. Vijf zes spelers staan in een halve cirkel in de bucket (drie à vier meter). Twee à drie spelers hebben een bal en doelen. Iedere schutter gaat zijn eigen schot achterna en passt vervolgens naar een andere speler. Na één minuut wisselen van plaats.
 - Kan ook in wedstrijdvorm; welke groep heeft er het eerst .. schoten in?; vervolgens van basket wisselen.



3. Vijf zes spelers staan in een halve cirkel rond de basket; één speler staat onder de ring om af te vangen; twee à drie ballen. Na iedere vijf gelukke schoten wisselen van plaats en afvanger.

