

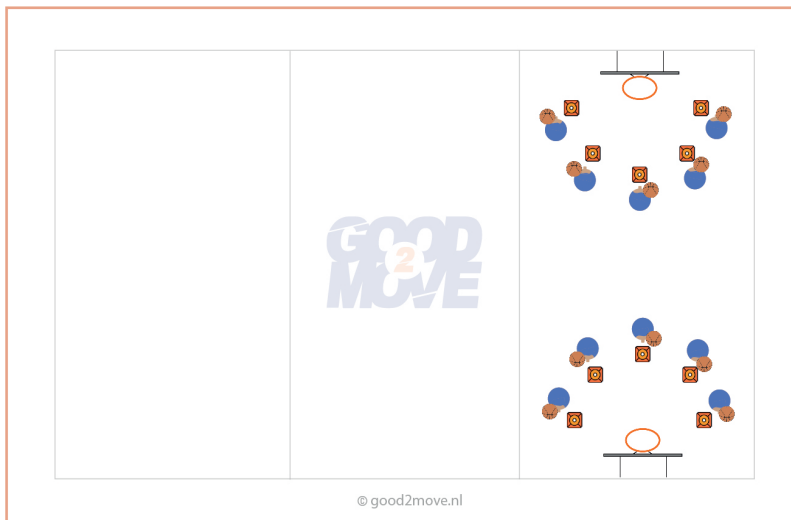
## OEFENVORM 1: SCHIETEN TECNIEK

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



## Materiaal

- 5 ballen
- 1 basket
- 5 Pionnen

## Bewegingsopdracht

Oefen de techniek van het set-shot.

## Organisatie

Speel op een kwart of 1/3 zaal (met basket). Zet 5 pionnen rond de basket op 2 of 3 m afstand. Bij elke pion staat een speler met bal. Geef elke pion een nummer van 1 t/m 5.

## Uitvoering

De speler bij pion 1 begint met gooien. Na de worp gooit speler 2. Als de laatste speler is geweest begint nummer 1 weer. Pak na je worp de bal en loop terug naar de eigen pion. Gooi bij elke pion 1 of 2x raak en draai dan door naar de volgende pion.

## Aandachtspunten

Set shot:

- 1 hand achter en 1 hand naast de bal.
- Vingers gespreid, voeten richting basket.
- Zak door de knieën.
- Maak een zwanenhals met de schiet-arm
- Schiet met een boog.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand verkleinen.

Moeilijker:

- Afstand vergroten.

