

OEFENVORMEN VOOR SCHIETEN

Door Lucas van Krieken

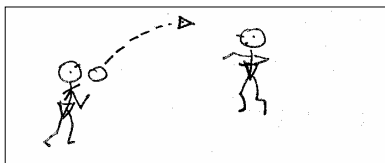
VORMEN:	
A. Bovenhands	B. Onderhands
a. Armschot	a. Strafworp
b. Polsschot	b. Doorloopbal
c. Doorloopbal	

Bovenhands schieten is verreweg te prefereren. Dit schot is namelijk het moeilijkst te verdedigen en je hebt er minder ruimte voor nodig tussen aanvaller en tegenstander. Bij het onderhandse schot schiet je al gauw tegen de handen aan van je tegenstander op. Bovendien moet de bal van laag naar hoog gebracht worden, wat langer duurt, dus ook weer gemakkelijker te blokkeren.

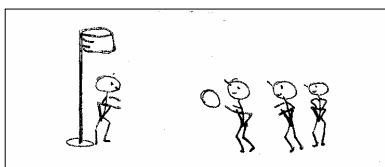
Ontwikkeling:

1. Bovenhands schot stilstaand
2. Bovenhands schot stilstaand uit korte aanloop
3. Bovenhands schot stilstaand uit loop, waarbij de bal aangegeven wordt uit verschillende richtingen
4. Doorloopbal
5. Tikken of volleyen – stilstaand
6. Tikken of volleyen – uit loop
7. Onderhands schot stilstaand (strafworp)
8. Onderhands schot uit loop (doorloopbal)

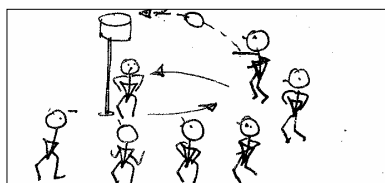
Oefenvormen:



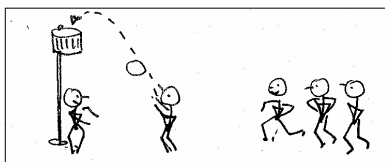
1. Schotbeweging naar elkaar toe. Alleen voor de techniek



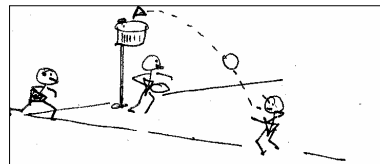
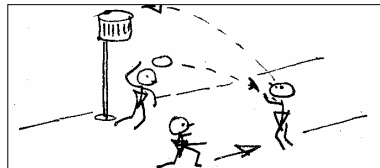
2. Bij de korf. Recht ervoor/. Schieten en achter aansluiten



3. Rond de korf (niet er achter). Van plaats verwisselen na het schot
4. Achter de korf schieten (hoger op)
5. Wie het eerst vijf doelpunten heeft gemaakt (per groep)
6. Trainer/ster gooit de bal van verschillende plaatsen aan
7. Afstand vergroten (nooit te groot).



8. Korte aanloop. Bal vangen en stoppen, dan schieten
9. Als oefening 8, maar vanuit andere richtingen aanwerpen.

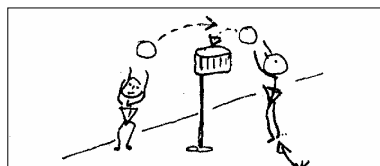


10. Als oefening 8, maar spelers lopen van opzij aan of van de korf af.
11. Doorloopbal beoefenen bovenhands. Geen grote aanloop
12. Aanloop vergroten en snelheid verhogen
13. Vanuit verschillende richtingen aanlopen
14. Vanuit verschillende richtingen aangeven
15. Strafworp beoefenen
16. Oefeningen 11 tot en met 14 met de onderhandse doorloopbal.

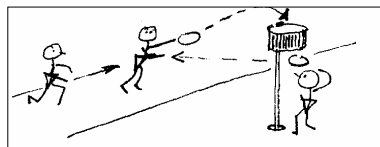
Maak deze oefeningen ook aantrekkelijk door kleine wedstrijdjjes te houden, zoals:

- a. Welke groep heeft het eerst 5 of 10 doelpunten
- b. Tienen of vijven
- c. Streepdoelen
- d. Sneldoelen

Let bij deze oefeningen steeds op het aangeven. Bij afstand schieten strak op borsthoogte aangeven. Bij doorloopballen de bal niet hard, maar wel strak geplaatst aangeven en het liefst met 1 hand vanaf de schouder (stootworp).



17. Beoefen het tikken en 'volleyen'. Aangever werp bal met boog over de korf. Nr. 1 springt om in de sprong de bal naar de korf te tikken
18. Met korte aanloop
19. Nu de bal steeds meer vanuit het tikken iets langer in de handen houden (zoals een liftbal bij volleybal)



20. Vanuit alle richtingen aanlopen. Langere aanloop en hogere snelheid (ook zijwaarts achter de korf langs, bijvoorbeeld bij een afstands-schot).