

# SCHIETEN

Door Henk Deegens

## OEFENINGEN

De oefeningen zijn geschikt voor het aanleren en verbeteren van de techniek en voor zgn. 'schietwedstrijdjes'.

In het boek 'Korfbal in zicht' worden de technieken op een duidelijke manier beschreven en op de videoband 'scoren' van de NKTV worden de meest voorkomende fouten die jeugdspelers maken in beeld gebracht. Het boek en de videoband zijn 'onmisbare' hulpmiddelen voor de jeugdtrain(st)er. Als de club ze nog niet in bezit heeft, kunnen ze worden aangevraagd via het districtsbureau.

## TWEETALLEN

We gaan uit van tweetallen per korf. Als er onvoldoende korven zijn wordt de groep gesplitst.

Groep A doet de oefeningen/schietwedstrijdjes en groep B gaat korfballen (monokorfbal, 1-vaks-korfbal, e.d.). Als groep A klaar is, wordt er gewisseld.

## DRIE- EN VIERTALLEN

De oefeningen kunnen ook met drie- of viertallen worden uitgevoerd. Er treedt echter veel meer stilstand op. Om per speler aan hetzelfde aantal herhalingen te komen is er beduidend meer oefentijd nodig. En dat laatste hebben we al veel te weinig.

## WAAROM SCHIETWEDSTRIJDJES ?

- veel variatie
- veel herhalingen
- gemakkelijke organisatie
- meten van de onderlinge verschillen
- meten van vorderingen
- verbeteren schotvaardigheid
- verbeteren scoringspercentage
- verbeteren van de prestatiedrang
- verbeteren van omgaan met druk

Noteer of laat de resultaten noteren als de resultaten gebruikt worden om onderlinge verschillen of vorderingen zichtbaar te maken.

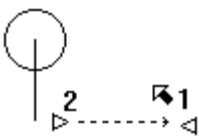
## VORMEN VAN SCHIETEN

We onderscheiden meerdere *vormen van schieten*:

1. strafworp
2. kleine kansjes
3. schot uit stand
4. omdraaibal
5. doorloopbal
6. schot in beweging
7. uitwijkbal
8. draaischot
9. wegtrekbal

De strafworp, omdraaibal en de doorloopbal worden over het algemeen met de onderhandse techniek uitgevoerd, terwijl de overige vormen met de bovenhandse techniek worden uitgevoerd.

### 1. STRAFWORP

	Per tweetal een bal en een korf. Nr. 1 neemt strafworpen. Nr. 2 vangt af en geeft aan.
---	--

Strafworpen moeten geconcentreerd worden genomen. Wedstrijdvormen waarbij het gaat om 'zo veel mogelijk' in een bepaalde tijd, raden we af. Beter is het om: *het niet mogen missen van een strafworp* als uitgangspunt te nemen.

1. Eén van de twee begint. Als je mist mag de ander. 3x achterelkaar raak schieten is een punt.

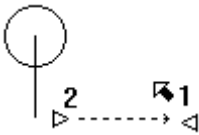
Welk tweetal behaalt in 2 minuten de meeste punten?

2. Wie scoort uit bijvoorbeeld 12 strafworpen de meeste doelpunten?

3. Om de beurt een strafworp nemen. Als er 2x wordt gemist opnieuw beginnen met tellen.

Welk tweetal maakt de hoogste 'serie'?

### 2. KLEINE KANSJES


	Per tweetal een bal en een korf. Nr. 1 en 2 schieten om de beurt. Schieten vanaf de plaats waar je (af)vangt.
---	---

1. Welk tweetal scoort in 2 minuten de meeste doelpunten?
2. Welk tweetal scoort als eerste, bijvoorbeeld 30 doelpunten?
3. Als er 2x wordt gemist opnieuw beginnen met tellen. Welk tweetal maakt de hoogste 'serie'?

Eén van de twee begint. Als er 3x is gescoord mag de ander. 3x scoren is 1 punt.

6. Welk tweetal behaalt in 2 minuten de meeste punten?

### 3. SCHOT UIT STAND

	<p>Per tweetal een bal en een korf.          Nr. 1 schiet vanaf een vast punt.          Nr. 2 geeft aan en vangt af.</p>
---	--

#### VARIATIES:

- \* aan de voor-, achter-, linker- en rechterzijde van de korf uitvoeren.
- \* wisselende afstanden, maximale en halve afstand.

#### SCHIETWEDSTRIJDJES:

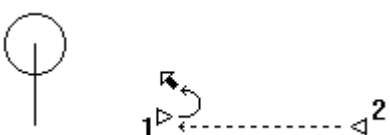
- \* Wie scoort in bijvoorbeeld 3 minuten de meeste doelpunten?
- \* Wie scoort uit bijvoorbeeld 20 pogingen de meeste doelpunten?
- \* Wie scoort het snelst bijvoorbeeld 5 doelpunten?

*Om en om schieten:*

- \* Welk tweetal scoort in bijvoorbeeld 3 minuten de meeste doelpunten?
- \* Welk tweetal scoort het snelst bijvoorbeeld 5 doelpunten?

Aantallen aanpassen aan het niveau van de groep.

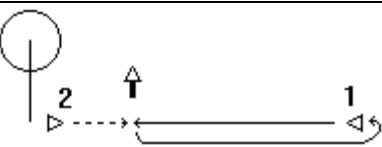
### 4. OMDRAAIBAL

	<p>Per tweetal een bal en een korf.          Nr. 1 staat op 2 à 3 m. voor de korf.          Nr. 2 werpt naar nr. 1.          Nr. 1 draait zich om en schiet onderhands op de korf.          Nr. 1 vangt zelf af en werpt naar nr. 2.</p>
---	--

#### VARIATIES:

- \* linksom en rechtsom draaien
- \* aan de voor-, achter-, linker- en rechterzijde van de korf uitvoeren.
- \* de **schietwedstrijdjes** van oefening 3, eventueel aangepast.

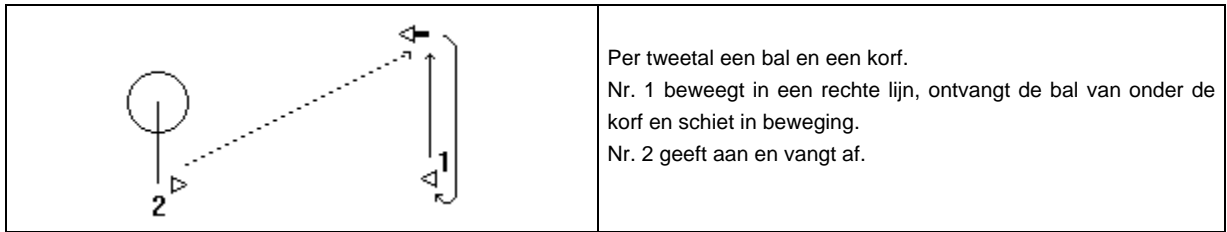
### 5. DOORLOOPBAL

	<p>Per tweetal een bal en een korf          Nr. 1 neemt doorloopballen          Nr. 2 geeft aan en vangt af</p>
---	---

#### VARIATIES:

- \* de doorloopbal *nemen* aan de voor-, achter-, linker- en rechterzijde van de korf.
- \* de doorloopbal *aangeven*:
  - van onder de korf
  - een paar meter *rechts* van de korf
  - een paar meter *links* van de korf
  - een paar meter *voor* de korf
  - met een stuit.
- \* de **schietwedstrijdjes** van oefening 3, eventueel aangepast.

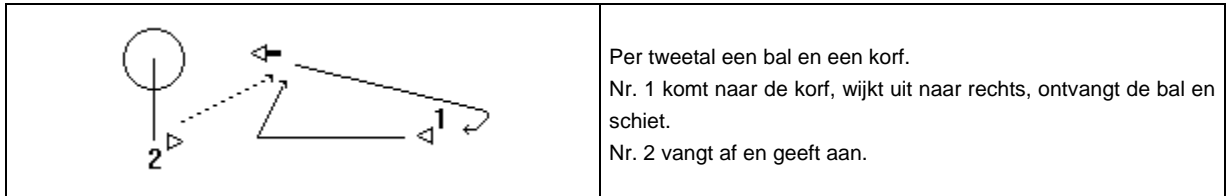
### 6. SCHOT IN BEWEGING



**VARIATIES:**

- \* aan de voor-, achter-, linker- en rechterzijde van de korf uitvoeren.
- \* wisselende afstanden, maximale en halve afstand.
- \* de **schietwedstrijdjes** van oefening 3, eventueel aangepast.

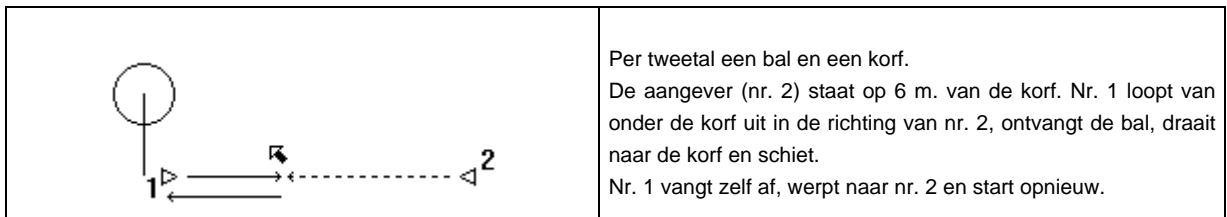
**7. UITWIJKBAL**



**VARIATIES:**

- \* naar links uitwijken.
- \* 'om en om': eerst naar rechts, en de volgende keer naar links uitwijken.
- \* aan de voor-, achter-, linker- en rechterzijde van de korf uitvoeren.
- \* de **schietwedstrijdjes** van oefening 3, eventueel aangepast.

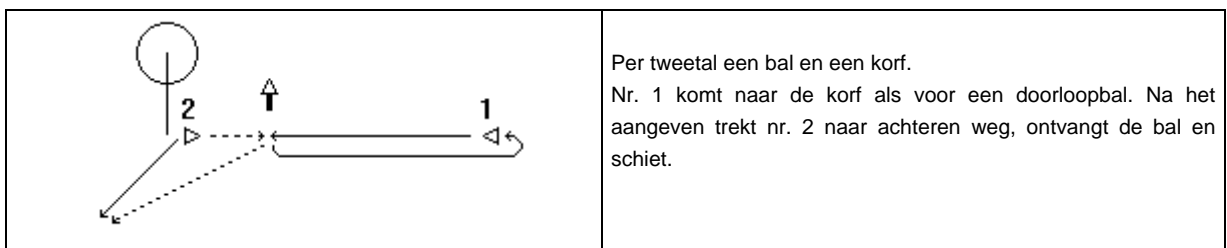
**8. DRAAISCHOT**



**VARIATIES:**

- \* nr. 2 staat op andere plaatsen: *voor, achter, links en rechts* van de korf.
- \* de **schietwedstrijdjes** van oefening 3, eventueel aangepast.

**9. WEGTREKBAL**



**VARIATIES:**

- \* nr. 1 komt vanuit andere richtingen: *voor, achter, links en rechts* van de korf.
- \* de **schietwedstrijdjes** van oefening 3, eventueel aangepast.