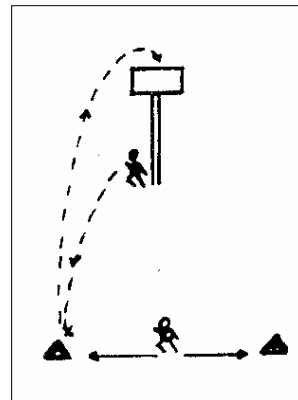


# SCHIETOEFENINGEN

DOOR CHRIS VAN DIJK

Als de veldcompetitie weer begint, hebben de meeste teams weer meer ruimte. Ook is er meer materiaal beschikbaar, waardoor er intensiever getraind kan worden. Daarom staan hieronder tien schotoefeningen voor tweetallen. Bij alle oefeningen geldt dat het aantal schoten, doelpunten of afstand van het schot aangepast moeten worden aan het niveau van de spelers.

1. De schutter loopt rustig heen en weer voor de korf op ongeveer vier meter en komt tot schot. Na tien schoten wisselen. Tempo opvoeren en nu na drie gemaakte doelpunten wisselen.
2. Doorlopers nemen, zowel van de voorkant als van de achterkant. Ook hier langzaam het tempo opvoeren.
3. Eén speler staat onder de korf en speelt hem uit naar nummer twee, die voor de korf staat. Nummer één komt ook schuin naar voren, krijgt de bal en komt tot schot. Nummer twee vangt af uit de ruimte.
4. Nummer één komt niet tot schot, maar speelt de bal uit de ruimte naar nummer twee, die naar de korf gaat voor de doorloper en vangt deze zelf af.
5. Op tijd schieten. Er is een vaste schutter die maar een beperkte tijd krijgt om te scoren. Bijvoorbeeld dertig seconden. Wie maakt er het meest in deze tijd. Deze tijd steeds korter maken door naar twintig en tien seconden te gaan. De rebound is dan ook belangrijk omdat een speler anders heel weinig kan schieten.
6. Trioetje. Nummer 1 start weg onder de korf en krijgt gelijk de bal voor een korte kans. Nummer 2 vangt af en speelt gelijk terug naar nummer 1, die doorgelopen is voor een afstandschoot. Na het schot komt hij achter zijn bal voor een doorloper. De korte kans en de doorloper tellen voor één punt, het afstandschoot voor twee.

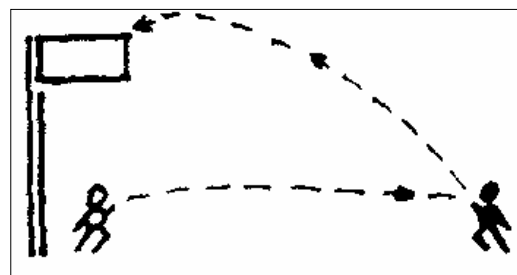


## VARIATIES:

Alles achter de korf uitvoeren.

Afstandschoot, uitwijkbal en bovenhandse doorloper. Schutter vangt deze zelf af. Kwartet: Korte kans, afstandschoot, uitwijkbal en dan de doorloper.

7. Streepschieten. Nummer 1 begint op één meter van de korf. Als het schot raak is, gaat de speler een meter naar achter, bij een gemist schot wisselen. Wie staat na drie minuten het verst van de korf.



## VARIATIES:

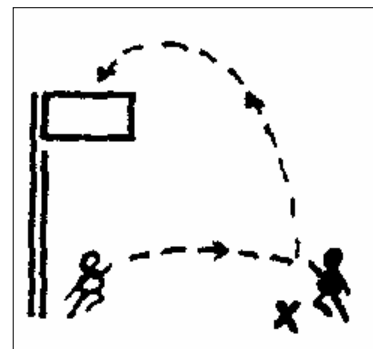
Na drie missers van één afstand een stap terug. Heen en weer. De spelers gaan naar achteren tot ze op zeven/acht meter staan en moeten daarna terug naar de korf. Bij misser op de terugweg dus weer een stap naar achteren.

8. Plussen en minnen. Bij deze oefening is het scoren heel belangrijk. Er staat een schutter voor de korf en er is een vaste aangever. Een doelpunt telt voor twee punten, maar bij een misser gaat er een punt af. (Bij nul blijf je op nul staan.) Als er iemand tien punten heeft, wordt er van schutter gewisseld.

## VARIATIES:

Bij minder geoefende spelers kun je een doelpunt voor twee laten tellen, of gaat er bij een misser maar een half punt vanaf. Bij de toppers telt een doelpunt maar voor één punt. Ook kun je de schutters na drie schoten laten wisselen, waardoor ze er samen tien moeten maken.

9. Series maken. Elke speler moet één afstandschoot, vijf doorlopers en twee strafworpen maken. Heb je dit gemaakt, één rondje om de palen lopen en opnieuw beginnen, wie heeft de meeste series in vijf minuten.



## VARIATIES:

Al naar gelang het niveau van de ploeg kunnen de aantallen veranderd worden.

Ook kunnen de series steeds langer worden. De eerste keer één afstandschoot maken, de tweede keer twee enz.

10. Wedstrijdje schieten Dit spel is een wedstrijdje tussen de korven. Er is één schutter per paal en iedereen moet zo snel mogelijk drie keer scoren. Diegene die het eerste klaar is, krijgt één punt en er wordt gewisseld van schutter. Welk tweetal heeft als eerste vijf punten.

## VARIATIES:

Na elke serie schuift iedereen één paal op.

Nu schuift niet iedereen een paal op, maar alleen de ploeg die gewonnen heeft, wisselt van paal. Zij mogen zelf kiezen naar welke korf ze willen. Winnaar is dit keer het tweetal dat als eerste op elke paal een keer gewonnen heeft.