

# BASISVAARDIGHEDEN – UITWIJKBALLEN

DOOR CHRIS VAN DIJK

## Aandachtspunten

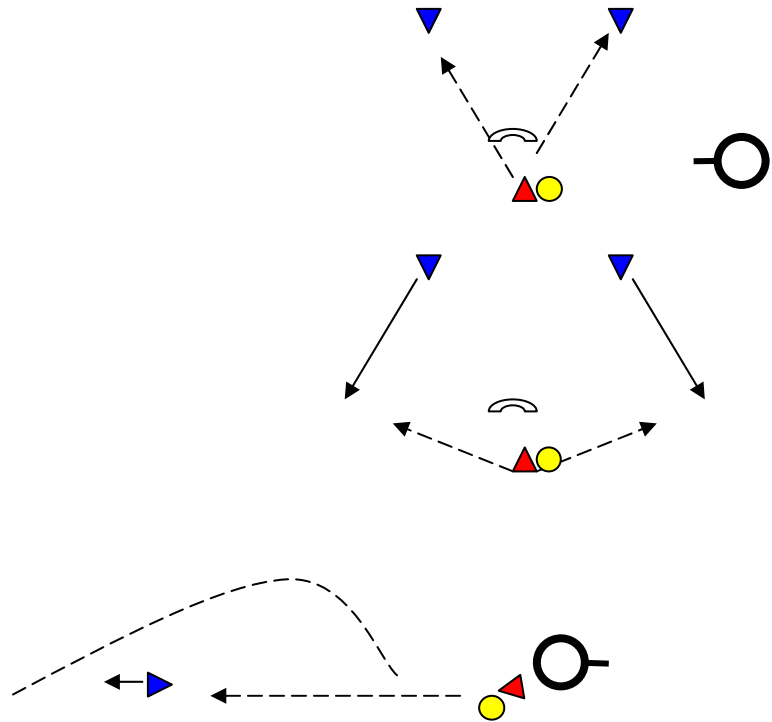
- Aanspelen op gezichtshoogte
- Vangen en tegelijkertijd stap achterwaarts
- Knieheffen voor balans
- Op linkerbeen hinken bij wijken naar links
- Naar korf gericht/ niet hangen

## Mogelijke fouten

- Foutief aangeven/ te laag; aan de buitenkant
- Zie schottechniek/ stilstaand schieten
- Te kleine stap achterwaarts
- Niet frontaal/ over 1 hand schieten
- Achterwaartse huppel i.p.v. lopen overkruisen
- Al stilstaan bij 't vangen

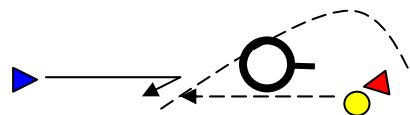
## 1. Tweetallen

- Aangever en schutter
- Schieten vanaf  $\pm 3$  m
- Stap – achterwaarts – schot



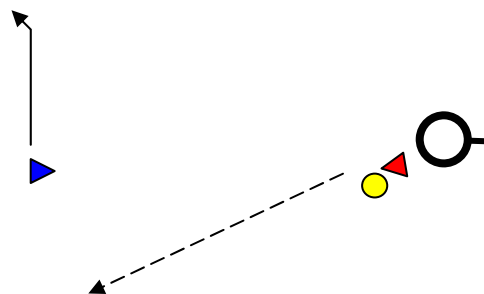
## 2. Met inlopen

- Van op  $\pm 3$  m
- Stap – stap – schot



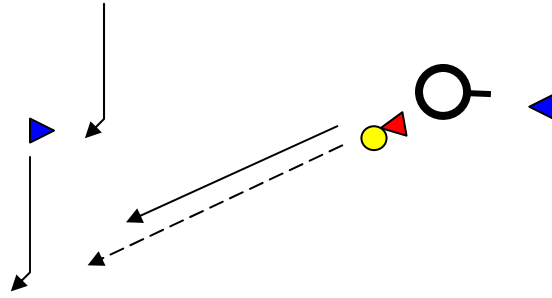
## 3. Als 2 maar dan met links en rechts achterwaarts stappen

## 4. Na breedte beweging



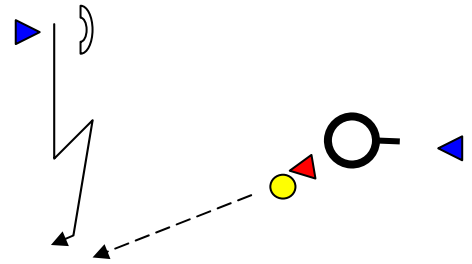
### 5. Met 3-tallen

- Aangever word verdediger
- 1 – 2 – 3 –1
- Links en rechts wordt afgewisseld
- Je kan ook eerst de voorkant oefenen



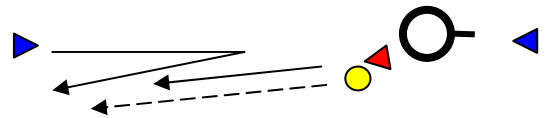
### 6. Met schijnbeweging vooraf

- verdediger dwingt tot snel schieten
- verdediger gaat blokkeren waardoor 1x wordt samengespeeld
- keuzes maken tussen schot, doorloopbal, overpaktechniek



### 7. Zelfde als oefening 5

- Aanvaller 1 maakt uitwijkbeweging in de diepste hoofdlijn



### 8. Aanvallen/verdedigen

- Keuze in de hoofdlijnen
- Keuze in verdedigen
- Keuze wel/niet schot
- Keuze schot/doorloper
- Enz.

