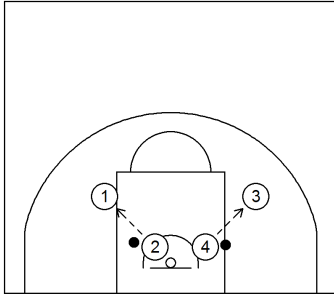




4 keer 5 keer schot

- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- een of meer baskets



Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben
- spelers moeten vanuit de schotdreiging met 1 stuiter één meter opzij kunnen bewegen en direct de voeten goed zetten en schieten

Doel: schotpercentage onder druk verhogen

Organisatie:

- Laat spelers schieten vanaf de plek waar ze dat ook in wedstrijden worden geacht te doen
- doe deze oefening regelmatig om de schutter het automatisme te laten

- ontwikkelen
- bij de eerste keer dat je deze oefening doet de verdediger op 50% laten verdedigen. Daarna weerstand opvoeren.
- spelers nemen steeds series van 5 schoten
- de andere speler vangt steeds af
- na 5 schoten wisselen

- aanvaller gaat na het schot steeds enkele passen achteruit
- hij komt daarna steeds naar de bal toe, vangt de bal in de lucht en landt (meestal in een 2 tellen ritme (2-TR))

1) onverdedigd schieten

2) passer springt op volle snelheid langs de schutter en probeert met 1 hand het schot te blokken (spreek duidelijk af aan welke kant de verdediger langs springt en met welke hand hij moet proberen te blokken)

3) idem, maar de schutter gaat met een stuiter een stap naar rechts en schiet alsnog

4) idem, maar met stuiter naar links

Teaching points:

- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- knieën gebogen bij het vangen van de bal zodat je direct de opwaartse beweging voor het schot in kunt zetten (no dip)
- weten wat je pivotvoet is
- **n.b.** na de schotfake neemt de aanvaller **of** een open step, **of** een crossover
- schottechniek
- niet af laten leiden door de verdediger, maar concentreer je op een vloeiende beweging en ontspannen schot
- schotfake gebruiken en ruimte voor het schot creëren als de verdediger springt voor het schotblok.

Variaties:

- schotafstand
- positie tov de basket
- verdediger op kleinere afstand zetten voor meer druk
- verliezer 5x laten opdrukken
- zowel links als rechts van de basket laten uitvoeren