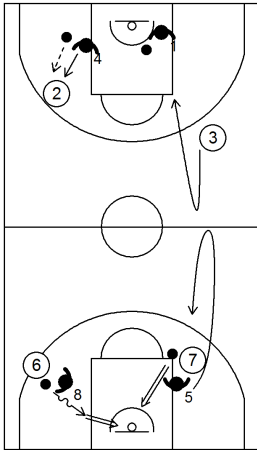




Verdedigd schieten en lopen



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- alle beschikbare baskets

Vereisten:

- spelers moeten verdedigd durven schieten
- en een schijnbeweging + dribbel + schot of drive beheersen

Doel: 1 tegen 1 oefenen

Organisatie:

- na een doelpoging vangt elke speler zijn eigen bal af
- wacht tot zijn maatje op zijn schotpositie staat
- passt de bal en verdedigt de aanvaller
- de aanvaller benut de ruimte die de verdediger hem laat voor een schot of drive

- of lokt de verdediger naar hem toe met een schotfake en maakt daarna een drive naar de basket
- OF een stuiter + stap + schot
- breng hier GEEN wedstrijdelement in om te voorkomen dat verdedigers harde fouten gaan maken om maar niet te verliezen
- zorg ervoor dat de aanvaller de bal krijgt aangespeeld op een plek waar vandaan hij ook echt kan schieten, zodat de verdediger daadwerkelijk rekening moet houden met EN het schot EN de drive

Teaching points:

- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- schutter goed aanpassen
- schottechniek
- als een speler nooit schiet maar altijd een drive maakt, instrueer de verdediger dan om alleen de drive hard te verdedigen en ruimte voor het schot te laten

Variaties:

- schotafstand
- positie tov de basket