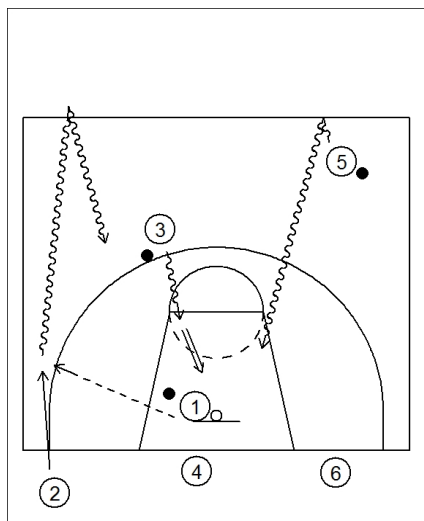




Schot estafette



- forwards, guards en centers
- vanaf U1
- 2 of meer spelers
- per tweetal 1 bal
- een basket

Vereisten: spelers moeten dribbel, afstop en schot beheersen

Doel: handelingssnelheid vergroten

Organisatie:

- de eerste speler dribbelt met de zwakke hand tot aan de middellijn
- tikt die met één voet aan
- dribbelt tot rand bucket, stopt af en schiet
- vangt de eigen bal af

- de tweede man mag pas gaan lopen als de eerste de bal in de handen heeft
- en krijgt de bal in de loop aangepast
- speel tot de 10

Teaching points:

- volledige concentratie op het schot
- maar zodra de bal los is van de hand moet je direct gaan bewegen om de rebound positie in te nemen (dus niet blijven kijken of de bal raak is en dan pas gaan bewegen)
- probeer adhv de baan van het schot te bepalen waar de bal gaat landen
- bal zo hoog mogelijk pakken
- direct na het landen pivoteren en je medespeler aanpassen met een overhead pass

Variaties:

- schotafstand
- sterke en zwakke hand dribbelen
- afstand: bijv. andere lijn aantikken
- afgevangen bal afmaken (ook na een score)