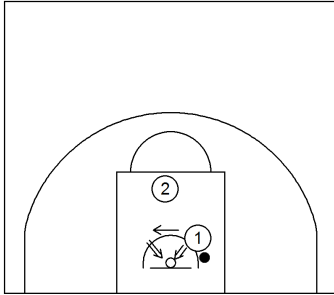




Mikan drill

- forwards, guards en centers
- 2 of spelers per basket
- per basket 1 bal



Doel: schottechniek en voetenwerk verbeteren

Organisatie:

- speler 1 begint vlak naast de basket
- scoort door de bal met de linkerhand tegen het bord te gooien
- zet direct daarna zijn linkervoet midden voor de basket
- plukt de bal uit het netje en houdt die boven het hoofd
- zet de rechtervoet rechts naast de basket
- en maakt met de rechterhand af
- blijvend afwisselen links en rechts
- na 20 scores wisselen

Teaching points:

- knieën zijn steeds licht gebogen
- bal boven het hoofd houden
- zachtjes tegen het bord
- pols doorklappen
- voet zetten direct nadat de bal los is van de hand

Variatie:

- fake schot aan de ene kant van de basket + met één voet onder de basket door stappen en aan de andere kant afmaken (let op dat de speler de juiste pivotvoet gebruikt)
- speler staat onder het bord met de rug naar de achterlijn en maakt steeds links en rechts af (= reverse Mikan)