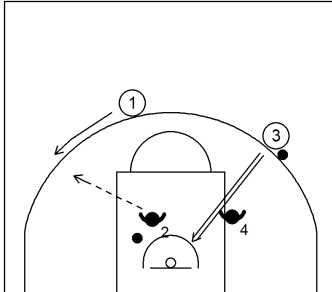




Drie of sprongschot

- forwards en guards
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- een of meer tweetallen per basket



Vereisten:

- spelers moeten vanuit de loop kunnen afstoppen en direct schieten

Doel: schot vanaf de weak side: lees de verdediging en kies je schot

Organisatie:

- vaste passer
- passer probeert steeds de rebound te pakken voordat de bal de grond raakt
- schutter beweegt steeds langs de driepuntslijn tussen elleboog en verlengde vrije worplijn
- na het schot steeds terug naar zijn uitgangspositie
- vraagt de bal op de schothand

- landt in 2 TR
- neemt driepunter
- vervolgens schotfake + crossover step + sprongschot
- daarna schotfake + open step + sprongschot

Teaching points:

- afstoppen in 2TR
- in de draai naar de basket in 2 TR al door de knieën zakken
- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- schutter strak aanpassen in de schothand
- bal in de beweging naar de basket vangen
- met volle intensiteit uitvoeren

Variant met verdediger:

- passer gaat direct na de pass verdedigen
- en varieert tussen schotblok en close out
- en tussen schotblok links en rechts van de schutter
- verdediger moet als de pass nog onderweg is de actie van de verdediger lezen en het gepaste schot kiezen

