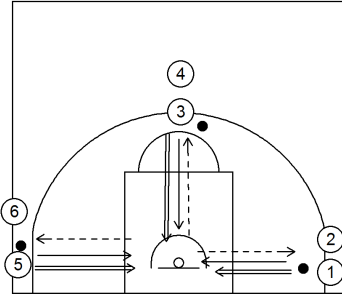




30 sec roteren

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 6 spelers of meer
- 1 bal per tweetal
- een basket



Vereisten: spelers moeten een goede schottechniek hebben

Doel: vastheid van het schot op vaste posities trainen

Organisatie:

- elke speler vangt steeds zijn eigen bal af
- past naar zijn medespeler achter hem
- volgt de bal
- en sluit daar achter aan
- na 30 seconden roept de trainer 'ROTAREN'
- alle teams schuiven 1 positie door

- wie heeft de meeste scores na twee keer roteren

Teaching points:

- pivotvoet moet staan als je de bal vangt
- vang met je schothand
- knieën gebogen bij het vangen van de bal zodat je direct de opwaartse beweging voor het schot in kunt zetten
- schottechniek (pols, steunhand, etc)

Variaties:

- schotafstand
- schotpositie
- eerst verplicht een fake maken voor je schiet

elk team begint met een eigen rebounder, die afvangt en naar de volgende schutter passt. Schutter wordt dan rebounder (= hoger baltempo, meer intensiteit)