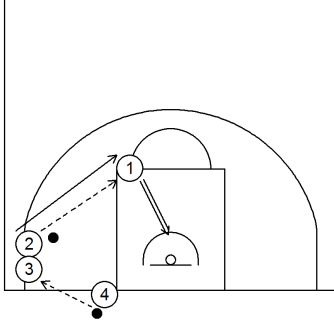




Schot elleboog en hoek

Doel:

- schot van de elleboog
- outlet pass na score
- overhead pass van low post naar elleboog



Organisatie:

- na schot rebounden en direct over de achterlijn stappen en de bal innemen
- steeds achter je bal aan en de volgende positie innemen
- stel een doel; bijv 30 schoten raak

Teaching Points:

- in de laatste stap de bal boven het hoofd brengen en het gezicht naar het veld draaien
- strakke overhead pass naar de outlet
- hoog vragen om de bal
- pass de bal in de schothand aan

Variaties:

- linksom en rechtsom
- wachttijd op de forwardpositie opvullen met fake passes
- andersom: na score passen naar de elleboog en schieten vanuit de hoek