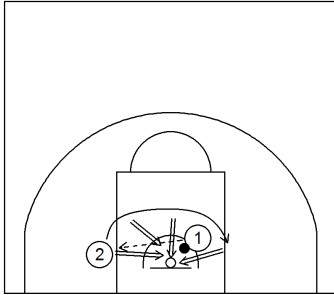




### Bradley drill

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



**Doel:** afmaken na een rebound: bal hoog vangen, houden en schieten

**Organisatie:**

- speler 2 beweegt met kleine sprongetjes in een halve cirkel van blok naar blok
- krijgt de bal boven het hoofd aangespeeld
- vangt de bal terwijl hij in de lucht is
- landt, **houdt de bal hoog** en schiet
- ongeveer 10 schoten in een rondgang

**Teaching points:**

- knieën zijn steeds licht gebogen na het landen
- bal boven het hoofd houden

- in één soepele beweging landen, afzetten en schieten
- hoge handelingssnelheid

**Variatie:**

- aan de andere kant beginnen
- afstand iets groter maken