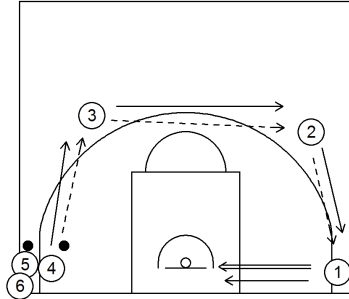




## Fan drill

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 5 spelers
- 3 ballen
- een basket



**Vereisten:** spelers moeten een goede schottechniek hebben

**Doel:** schot vanuit de pass trainen

### Organisatie:

- elke speler volgt steeds de bal na een pass en neemt de positie van zijn voorganger over
- elke speler maak eerst een schotfake voor hij doorpasst
- na het schot vanuit de hoek de eigen rebound afvangen
- en doorpassen naar de volgende in de wachtrij

### Teaching points:

- voet bijtrekken alsof je gaat schieten
- bal niet hoger dan kinhoogte bij schotfake
- knieën gebogen houden bij schotfake
- schottechniek

### Variaties:

- schotafstand
- schotpositie
- linksom en rechtsom
- passfake ipv schot fake
- teams tegen elkaar op 2 baskets: wie scoort het meest in 3 minuten
- verdediger neerzetten met 1 voet in de bucket, die het schot verdedigt
- verdediger mag gaan lopen bij de laatste pass
- verdediger vangt af, schutter wordt verdediger