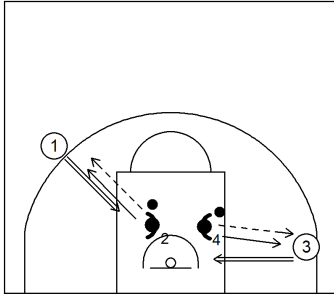




## 5 plus 10 keer schot

- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 2 of meer spelers
- per tweetal 1 bal
- een of meer baskets



### Vereisten:

- spelers moeten voldoende kracht en techniek hebben voor de gekozen afstand

**Doel:** verdediging lezen bij het weak side schot

### Organisatie:

- schutter staat achter de driepuntslijn op vanaf de plek waar hij dat ook in wedstrijden doet
- verdediger vangt steeds af en passt de schutter aan vanuit de bucket
- eerst 5 x onverdedigd schieten
- daarna gaat de verdediger 10 keer na de pass actief verdedigen

- schutter moet lezen wat de verdediger doet:
- als die springt voor het schoblok, dan dribbel opzij + jump shot
- als die de drive verdedigt, dan over hem heen schieten
- winnaar is de speler die de meeste scores maakt uit 10 pogingen

### Teaching points:

- schutter strak aanpassen in de schothand
- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- terwijl de pass nog onderweg is snelheid en looplijn van de verdediger inschatten
- daarop als schutter een besluit nemen en dat ook uitvoeren
- positie bij balaanname: iets achter de driepuntslijn
- voetenwerk: schutters zetten vaak hun schotvoet naar voren tijdens het schot

### Variaties:

- schotafstand
- positie tov de basket
- één keer van links en één keer van rechts
- laat tweetallen tegen elkaar spelen. Het tweetal met de meeste scores wint dan.