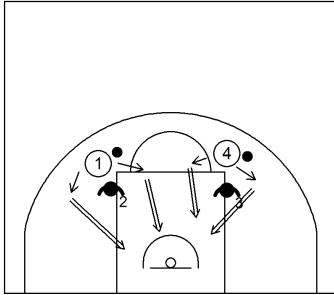




## pull up

- forwards en guards
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- een of meer tweetallen per basket



### Vereisten:

- spelers moeten een crossover step en dribbel links en rechts beheersen en kunnen schieten

**Doel:** crossover en schot onder druk trainen

### Organisatie:

- verdediger staat met de rug naar de aanvaller, ogen gericht op de ring
- aanvaller mag alleen steeds 1 crossover step + dribbel + voet bijtrekken + schot
- verdediger probeert steeds het schot te blokken
- mag pas bewegen zodra de bal de grond raakt
- wisselen na 2 gemiste schoten achter elkaar

- na 5 rake schoten wisselen

### Teaching points:

- crossover voet en bal raken tegelijkertijd de grond
- andere voet bijtrekken
- tijdens het afstoppen en bijtrekken al door je knieën zakken, zodanig dat je in één vloeiende beweging omhoog schiet (no DIP) na het oppakken van de bal
- concentreren op soepele schottechniek, ondanks de druk van de verdediger

### Variaties:

- schotafstand
- wissel bij 3 gemiste schoten