



Schot na shallow cut in 2 tr

- 7 of meer spelers
- 4 of meer ballen
- een basket

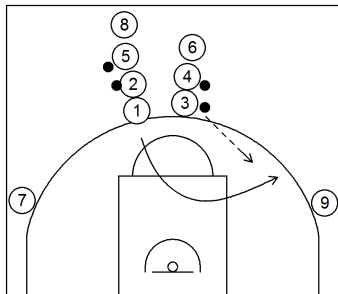
Vereisten:

- spelers moeten vanuit de loop kunnen afstoppen in 2 TR en direct schieten

Doel: schot vanuit de beweging trainen

Organisatie:

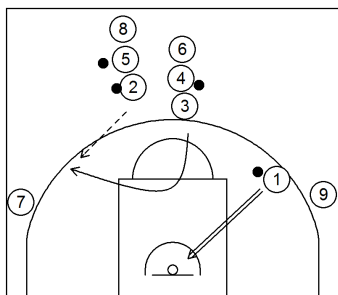
- schutter snijdt onder de elleboog naar schotpositie
- vraagt de bal op de schothand
- landt steeds op de binnenste voet en trekt de buitenste bij (li-re en re-li)
- en schiet



- vangt zijn eigen bal af
- passt naar de outlet
- en gaat achter zijn bal aan en neemt de outletpositie over

Teaching points:

- schutter strak aanpassen in de schothand
- afstoppen in 2TR, binnenste voet landt altijd eerst en staat met de hak op de grond op het moment dat je de bal vangt
- tijdens het afstoppen al door je knieën zakken, zodanig dat je alleen nog maar omhoog beweegt nadat je de bal vangt (no DIP)
- bal vangen in schothand in de beweging naar de basket
- buitenvoet bijtrekken
- concentreer op een vloeiende beweging en ontspannen schot
- controleer zelf na het schot of je elleboog gestrekt is en je pols doorgeklapt



Variaties:

- schotafstand
- fake schot + dribbel zijwaarts (open step of cross over)+ schot

