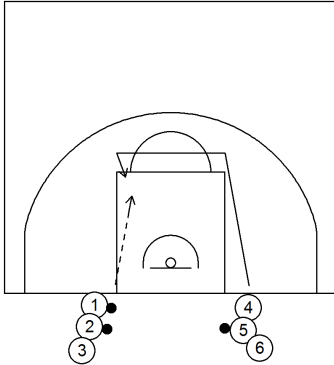




Elbow shooting

- 6 of meer spelers
- 3 ballen
- een basket



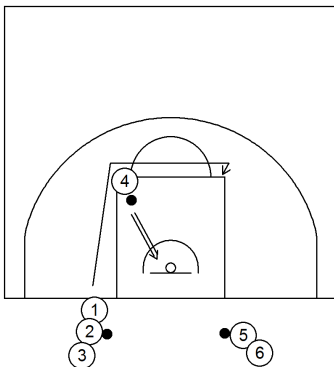
Vereisten: spelers moeten vanuit de loop kunnen afstoppen en direct schieten

Doel: schot fake en vervolg trainen met voetenwerk links en rechts

Organisatie:

- elk onderdeelen steeds to 20 scores
 - eigen rebound pakken
 - uitpassen naar de kant waar je **NIET** vandaan kwam
 - daar achter aansluiten
- (door de rotatie pivoteren de spelers afwisselend om de linker- en rechtervoet)

- 1) schot fake + schot
- 2) schot fake + open step + schot
- 3) schot fake + cross over + schot



Teaching points:

- afstoppen in 2TR
- pivot voet moet staan op het moment dat je de bal ontvangt
- in de draai naar de basket in 2 TR al door de knieën zakken
- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- maak een knipmes beweging: zak door de knieën en breng de bal omhoog tot kinhoogte
- ogen gericht op de basket
- houd de knieën gebogen na de fake
- bij een dribbel moeten bal en voet tegelijk de grond raken om loopfouten te voorkomen