



## Dribbel - bounce - schot

- forwards en guards
- minimaal 7 spelers
- 6 ballen
- een basket

### Vereisten:

- spelers moeten in 2TR kunnen afstoppen (li-re en re-li) en kunnen schieten

### Doel: schot vanuit de beweging trainen

### Organisatie:

- zodra 1 bij de vrije worplijn is begint 2 te dribbelen
- 1 tikt de achterlijn aan met zijn voet en komt hard omhoog
- ontvangt de bal met een bounce pass
- en schiet

- eigen bal afvangen
- uitpassen naar de outlet en achter je bal aan

### Teaching points:

- binnenste voet staat op de grond bij het vangen van de bal
- andere voet bijtrekken zodat de punten van beide schoenen naar de ring wijzen
- tijdens het afstoppen en bijtrekken al door je knieën zakken, zodanig dat je in één vloeiende beweging omhoog schiet (no DIP) na het vangen van de bal
- pols direct naar achteren klappen bij het oppakken van de bal
- concentreren op een hoge handelingssnelheid en toch een soepele schottechniek

### Variaties:

- schotafstand
- outlet er tussenuit halen en na het afvangen buitenom dribbelen en achteraan de rij aansluiten (dribbelskills oefenen)
- pass fake voor het schot
- schot fake + 1 dribbel + open step
- schot fake + 1 dribbel + crossover step
- steeds bij de andere rij aansluiten, zodat je afwisselen links en rechts schiet en dus steeds een ander voetenritme gebruikt
- verschillende passtechnieken gebruiken na het afvangen van de bal

