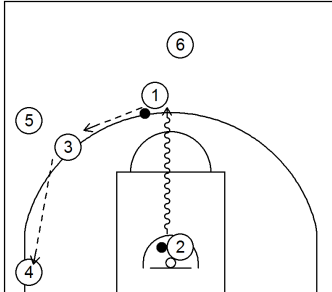




## Insnijden plus weak side schot

- Guards + Forwards
- vanaf U16
- 6 of meer spelers
- 2 ballen
- een basket



### Vereisten:

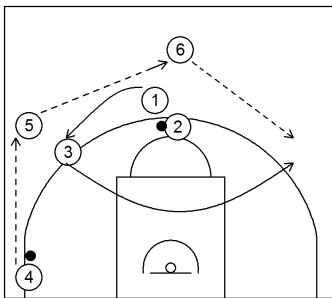
- spelers moeten kunnen schieten vanaf de driepuntslijn

### Doel: aanleren / oefenen van:

- automatisch insnijden na een pass op de uitstappende diepe post
- bal ontvangen op de weak side
- direct draaien en schieten

### Organisatie:

- guard passt de forward op de **buitenhand** aan
- die passt door op de **buitenhand** van de center (gezicht naar de basket, linker voet voorlangs zetten)
- forward 3 snijdt direct in: (kijkt naar de bal, maar krijgt de pass niet)
- 4, 5 en 6 swingen de bal naar de weak side
- 1 neemt de positie van 3 over
- 2 heeft zojuist geschoten en zijn eigen rebound gepakt
- dribbelt naar de guardpositie
- (bij 7 spelers kan dit met een pass)
- 3 neemt het schot en pakt zijn eigen rebound
- 1, 2 en 3 wisselen met 4, 5 en 6 nadat zij samen 10 keer hebben gescoord



### Variaties:

- links en rechts
- schotafstand variëren
- schotpercentage (6 telt de gemiste schoten): opdrukken of lopen bij > 10 missers
- in- out beweging van forward toevoegen
- paaltjes in de bucket zetten waar de insnijddende man scherp omheen moet lopen

### Spelvorm:

- 3 tegen 3 op 1 basket
- alleen 3 puntschot is toegestaan
- minstens 2 screens van de bal af voor iemand mag schieten

