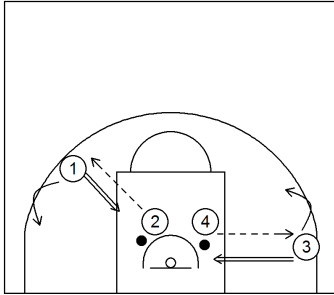




Halve cirkel

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



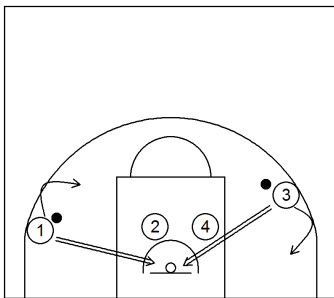
Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben

Doel: schot vanuit de beweging naar de bal toe trainen

Organisatie:

- vaste afvanger
- schutter beweegt steeds na het schot 2 met een halve cirkel naar buiten de driepuntslijn en weer richting basket
- vraagt de bal op de schothand
- landt in 2 TR
- wisselen na 2 minuten - trainer houdt de tijd bij
- tweetallen de scores bij elkaar laten optellen
- verliezers lopen of opdrukken



Teaching points:

- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- schutter strak aanpassen in de schothand
- hak van de binnenvoet staat al op de grond als je de bal vangt
- in de draai al door je knieën zakken en je 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 + schot
- linksom en rechtsom bewegen