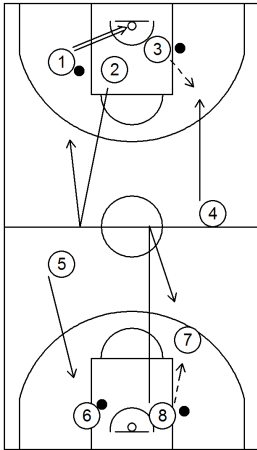




## Laddertje schieten



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- max 6 spelers per basket baskets

### Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben

**Doel:** schieten onder druk / schotpercentage verhogen / concentratie verhogen

### Organisatie:

- na het schot je eigen bal afvangen
- tweede man aanpassen op zijn schotpositie
- de middellijn aantikken
- terugsprinten naar je schotpositie

- het eerste tweetal dat 2 schoten **achter elkaar** raakt roept **STOP**
- de andere spelers 5x opdrukken
- daarna andere tweetallen
- nu 3 schoten achter elkaar raak
- weer andere tweetallen
- vervolgens 4 en 5 achter elkaar
- als er binnen 8 minuten geen winnaar is iedereen 10 x opdrukken

### Teaching points:

- concentratie op een soepele schottechniek
- bal vragen met de schothand
- strak aanpassen op de schothand

### Variaties:

- schotafstand
- hoek tov de basket