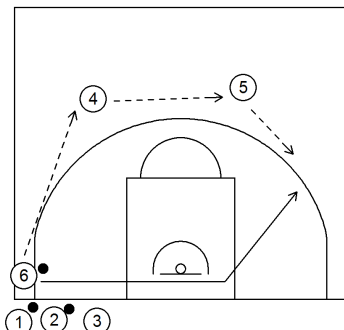




## Weak side schot

- forwards en guards
- 6 of meer spelers
- 3 ballen
- een basket



### Vereisten:

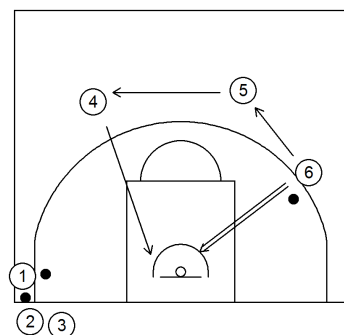
- spelers moeten in 2 TR kunnen afstoppen, in de draai de bal vangen en direct schieten

**Doel:** weak side schot trainen

### Organisatie:

- 6 passt naar 4 en snijdt onderlangs naar de weak side
- 4 en 5 doen eerst een pass fake, en swingen daarna de bal naar de weak side
- 6 schiet en neemt de positie van 5 over

- 4 gaat rebounden
- 5 neemt de positie van 4 over



### 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
- schot fakes ipv pass fakes
- fake drive voordat je passt
- overhead pass of push pass
- rebound zo hoog mogelijk pakken en direct afmaken (ook na een score)
- rebounder passt eerst de afgevangen bal naar de achterste in de rij, en stapt dan uit naar de schutter. Sluit daarna zelf achteraan in de rij

