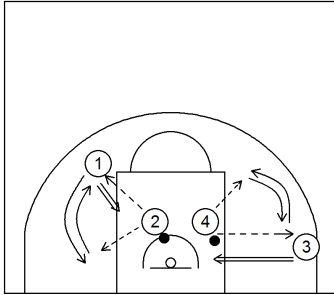




5 in de loop

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



Vereisten:

- spelers moeten vanuit de loop kunnen afstoppen en direct schieten

Doel: schot vanuit de beweging trainen

Organisatie:

- vaste afvanger
- schutter beweegt steeds tussen elleboog en zijkant basket
- vraagt de bal op de schothand
- landt steeds op de binnenste voet en trekt de buitenste bij (li-re en re-li)
- na 5 rake schoten wisselen

- vervolgens een serie van 5 pp naast de ellebogen
- en een serie aan de andere kant van de basket
- verliezers opdrukken

Teaching points:

- afstoppen in 2TR, binnenste voet landt altijd eerst
- tijdens het afstoppen al door je knieën zakken, zodanig dat je alleen nog maar omhoog beweegt nadat je de bal vangt (no DIP)
- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- buitenvoet bijtrekken
- schutter strak aanpassen in de schothand
- bal in de beweging naar de basket vangen

Variaties:

- schotafstand
- fake schot + dribbel zijwaarts + schot
- twee afvangers en twee ballen per schutter