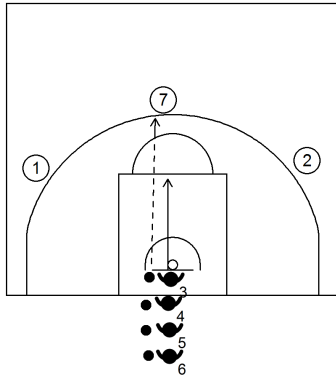




contest shooting



- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 6 of meer spelers
- 4 ballen
- een basket

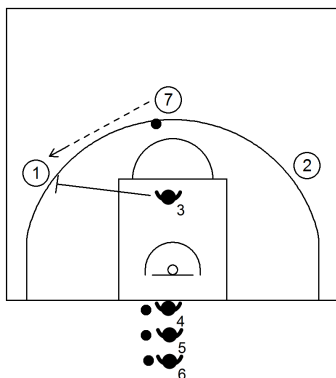
Vereisten:

- spelers moeten driepunters kunnen schieten

Doel: recovery verbeteren + schieten onder druk trainen + pass fakes trainen

Organisatie:

- speler 3 passt naar passer 7 op de guard positie
- die passt de bal willekeurig naar een schutter links of rechts



- verdediger 3 moet uitstappen op de schutter (contest the shot)
- zijn man uitboxen
- en op de rebound jagen
- hoog tempo: zodra passer 7 gepasst heeft naar een schutter passt de volgende
- speel twee minuten, daarna de volgende 2 schutters met een nieuwe passer
- de schutters tellen hun gezamenlijke scores hardop
- als de verdedigers vertragen, dan geeft de coach aan de schutters een bonuspunt

Teaching Points:

- stimuleer de passer om pass fakes te gebruiken en om te kijken welk effect dat heeft op de verdediger
- deze oefening kun je goed gebruiken om de passer te leren om te 'spelen' met de verdediging!

Close out weak side schutter

- twee explosieve sprintstappen, dan je heupen iets laten zakken + stapgrootte

- verkleinen
- binnenvoet voor
- buitenhand in het gezicht van de schutter
- roep 'BOX'
- Na het schot:
- direct na het schot moet de verdediger kijken naar zijn **man** ipv de bal
- de onderarm op de borst van de schutter zetten
- uitboxen met een front pivot of een reverse pivot en op de bal jagen

Schutters

- pivot voet klaar circa 30 cm buiten de driepuntslijn
- handen klaar om de bal te vangen
- in de draai de bal naar boven brengen en de binnenvoet naar de basket laten wijzen
- niet af laten leiden door de verdediger, maar concentreren op een soepele techniek

Variaties:

- langere of kortere tijd
- schotafstand