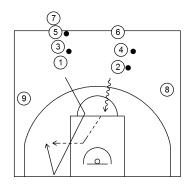


### Dribbel - bounce - schot



- forwards en guards
- minimaal 7 spelers
- 6 ballen
- een basket

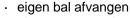
### Vereisten:

· spelers moeten in 2TR kunnen afstoppen (li-re en re-li) en kunnen schieten

Doel: schot vanuit de beweging trainen

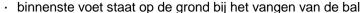
## Organisatie:

- · zodra 1 bij de vrije worplijn is begint 2 te dribbelen
- · 1 tikt de achterlijn aan met zijn voet en komt hard omhoog
- · ontvangt de bal met een bounce pass
- · en schiet

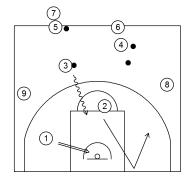


· uitpassen naar de outlet en achter je bal aan

# **Teaching points:**



- · 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
- outlet er tussenuit halen en na het afvangen buitenom dribbelen en achteraan de rij aansluiten (dribbelskills oefenen)
- · pass fake voor het schot
- · schot fake + 1 dribbel + open step
- schot fake + 1 dribbel + crossover step
- steeds bij de andere rij aansluiten, zodat je afwisselen links en rechts schiet en dus steeds een ander voetenritme gebruikt
- · verschillende passtechnieken gebruiken na het afvangen van de bal

