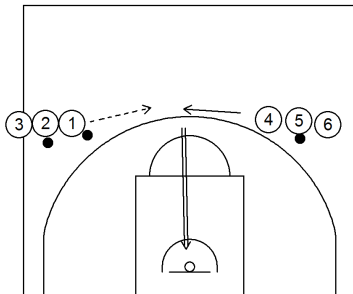




Catch and shoot drietjes

- forwards en guards
- 6 of meerspelers
- 3 ballen
- een of meer tweetallen per basket



Vereisten:

- spelers moeten vanuit de loop kunnen afstoppen en direct schieten

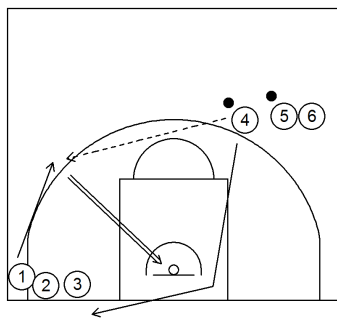
Doel: schot direct vanuit de pass trainen

Organisatie:

- drie onderdelen steeds anderhalve minuut
- pass en achter je bal aan. Steeds aan de andere kant aansluiten.
- eigen rebound pakken
- uitpassen naar de kant waar **de bal** vandaan kwam
- daar achter aansluiten

Teaching points:

- afstoppen in 2TR
- in de draai naar de basket in 2 TR al door de knieën zakken
- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- schutter strak aanpassen in de schothand
- bal in de beweging naar de basket vangen
- gemaakte schoten is belangrijker dan snelheid van uitvoeren



Overhead Skip pass:

- strakke overhead pass
- achter je bal aan en achter aansluiten bij de rij met schutters
- vraag om de bal met je handen
- eigen rebound pakken
- uitpassen naar balkant
- daar achter aansluiten

Vanuit de hoek:

- zoals de vorige, maar met diagonale skip pass
- schutter beweegt naar de achterlijn en wordt in de hoek aangespeeld

