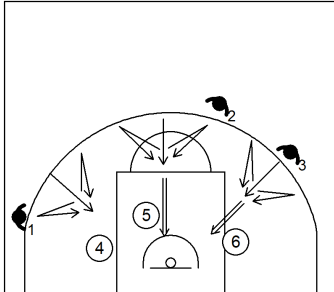




Triangel

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



Vereisten:

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

Doel: voetenwerk voor het schot inslijpen en schottechniek trainen

Organisatie:

- vaste afvanger en vaste schutter
- schutter staat in het verlengde van de lijn schotpositie-basket, doet 3 passen naar de schotpositie, stopt af met een jump stop en schiet
- beweegt vervolgens onder een hoek van 45 graden achterwaarts, stopt af in 2 TR en draait om zijn binnenste voet naar de basket terwijl hij zijn buitenste voet bijtrekt

- en schiet
- herhaalt dit met een hoek van 45 graden de andere kant op
- na 5 rake schoten wisselen

Teaching points:

- de binnenvoet (= de voet het dichtst bij de ring) staat op de grond bij het vangen van de bal
- andere voet bijtrekken
- tijdens het afstoppen en bijtrekken al door je knieën zakken, zodanig dat je in één vloeiende beweging omhoog schiet (no DIP) na het oppakken van de bal
- vragen met de schothand
- aanpassen in de schothand
- pols achteroverklappen zodra je de bal vangt
- probeer de voorwaartse snelheid vloeiend en beheerst om te zetten in de opwaartse beweging van het schot

Variaties:

- schotafstand
- wissel bij 3 gemiste schoten