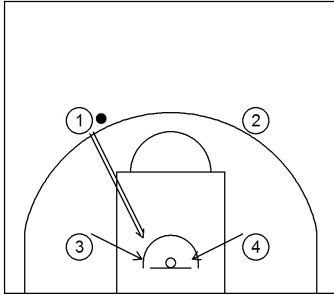




3-punters plus aanv. rebound

- Centers + Forwards
- vanaf U18
- 4 spelers
- 1 bal
- 1 basket



Vereisten:

- een of twee redelijke 3-puntschutters

Doel: aanvallende rebound verbeteren
secundair: 3-punters oefenen

Organisatie:

- schutters vormen samen een team en centers ook
- schutters mogen de bal max 3 keer heen en weer passen
- centers buiten de bucket beginnen
- mogen inlopen als de bal los is van de hand na het schot

- afmaken na rebound moet direct raak zijn
- score = 2, tip in = 2,
- rebound **zonder** dat de bal de grond raakt+ afmaken = 1
- afmaken na score **zonder** dat de bal de grond raakt = 1
- zodra de bal de grond raakt EN na een afgemaakte rebound gaat de bal weer naar de schutters
- tot de 8, verliezers 8 situps

Teaching Points:

- center moet goed kijken naar de schutter
- direct na het schot instappen en een goede reboundpositie innemen

Variaties:

- met 2 verdedigende centers
- (er spelen nu dus 3 teams van 2 spelers tegen elkaar)
- score = 2
- verdedigende rebound = 1 (ook na score)
- afgemaakte aanvallende rebound = 3 (ook na score)
- tot de 6, verliezers 6 x opdrukken