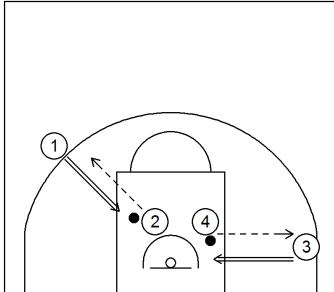




Series van 10

- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- een of meer baskets



Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben

Doel: schotpercentage verhogen

Organisatie:

- Laat spelers schieten vanaf de plek waar ze dat ook in wedstrijden worden geacht te doen
- doe deze oefening regelmatig om de schutter het automatisme te laten ontwikkelen
- spelers nemen steeds series van 10 schoten

- de andere speler vangt steeds af
- na 10 schoten wisselen
- tweetallen de scores bij elkaar laten optellen
- verliezers lopen of opdrukken

Teaching points:

- strak aanpassen op de schothand
- bal vragen met de schothand
- knieën gebogen bij het vangen van de bal zodat je direct de opwaartse beweging voor het schot in kunt zetten (no dip)
- concentreer op een vloeiende beweging en ontspannen schot
- controleer zelf na het schot of je elleboog gestrekt is en je pols doorgeklapt

Variaties:

- schotafstand
- positie tov de basket
- steeds 2 series van 10 pp, één keer van links en één keer van rechts

Tip:

- laat de tweetallen die klaar zijn met hun series vrije worpen oefenen. Zo zie je als trainer wanneer alle tweetallen klaar zijn.