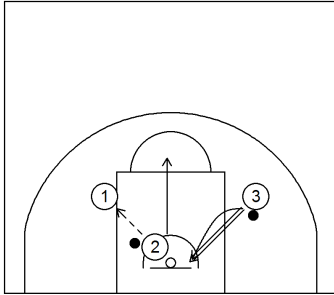




Drietal binnen 3-puntgebied

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 3 tot 12 spelers
- per drietal 2 ballen
- een of meer baskets



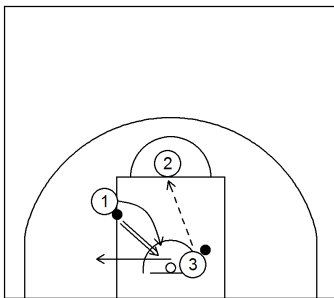
Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben van de halve afstand

Doel: schieten van de halve afstand verbeteren + handelingssnelheid vergroten + schieten van verschillende posities

Organisatie:

- elke speler pakt zijn eigen rebound
- passt naar de vrijstaande speler
- zoekt direct een schotpositie op buiten de bucket en binnen het driepuntsgebied
- dit moet een andere positie zijn dan het vorige eigen schot
- omdat er 2 ballen zijn voor 3 spelers moet er snel gelopen worden
- eventueel eisen dat schoten om en om links en rechts van de basket worden genomen



- winnaar is nooit een individuele speler, maar een drietal omdat het aanpassen van de schutter belangrijk is

Teaching points:

- achterom kijken terwijl je naar je schotpositie loopt, zodat je weet wanneer de bal komt
- in de draai naar de basket al door de knieën zakken
- beide voeten wijzen dan naar de basket
- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- schutter strak aanpassen in de schothand
- controleer zelf na het schot of je elleboog gestrekt is en je pols doorgeklapt
- concentratie op je techniek; ontspannen schieten