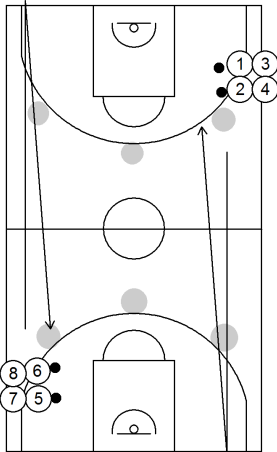




3 raak 3 mis



- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 6 tot 12 spelers
- per team 2 ballen
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben

Doel: schotpercentage onder druk verhogen

Organisatie:

- gebruik 3 posities voor 3-punters: de forward- en guardpositie (de grijze cirkels op de tekening)
- bij jongere spelers met een kleinere afstand beginnen en die in de loop van de jaren vergroten
- doe deze oefening regelmatig om het schotpercentage echt te verhogen

- na 3 scores legt het team de ballen op de grond en sprint naar de overkant van het veld en tikt de achterlijn aan
- (het andere team volgt zo de voortgang van de tegenstander)
- gaat dan naar de volgende schotpositie
- na 3 schotpogingen **achter elkaar** mis **ook** sprinten naar de overkant
- (het aantal reeds gemaakte schoten blijft wel staan)
- de laatste sprint van de winnaars is niet nodig
- verliezers 10x opdrukken

Teaching points:

- bal vangen in schothand (ready to shoot)
- schutter goed aanpassen
- schottechniek

Variaties:

- schotafstand
- positie tov de basket