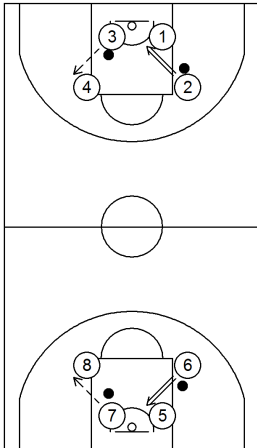




Series van 3



- 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: schieten onder druk / schotpercentage verhogen

Organisatie:

- 4 posities: bovenste streek naast de bucket aan beide kanten + beide ellebogen
- een speler schiet tot hij 3 scores achter elkaar heeft
- de andere speler vangt steeds af
- daarna wisselen
- als beide spelers hun serie van 3 hebben gemaakt gaan ze naar een volgende

- positie
- winnaar is het tweetal dat als eerste van elk van de 4 posities per persoon een serie van 3 heeft gemaakt

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
- hoek tov de basket
- verliezers laten lopen