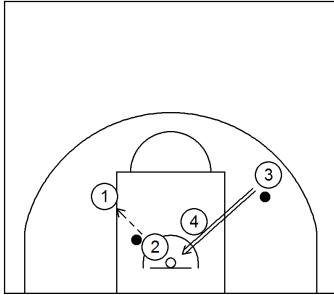




Series 3-2-1

- 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 van verschillende afstanden

Organisatie:

- spelers nemen steeds series van 5 schoten
- de andere speler vangt steeds af
- na 5 schoten wisselen
- als een speler tenminste 3 uit 5 schiet, dan gaat hij bij de volgende serie schoten 1

- stap achteruit
- als hij dan twee uit 5 haalt, dan moet hij naar achter de driepuntslijn
- daarvan moet er minstens 1 schot raak
- winnaar is de speler die als eerste klaar is
- **N.B.**
- het kan dus voorkomen dat de ene speler nog op de eerste afstand staat te schieten, terwijl zijn maatje al met driepunters bezig is
- je hoeft nooit terug naar de vorige afstand

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

Tip:

- laat tweetallen die klaar zijn vrije worpen oefen, zodat je als trainer kunt zien dat iedereen klaar is.