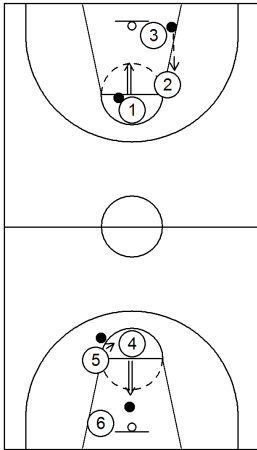




vrije worpen series 3



- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 3 spelers
- 2 ballen per drietal
- 1 basket per drietal

Vereisten:

- spelers moeten een redelijke schottechniek hebben

Doel: automatiseren van de techniek voor de vrije worp

Organisatie:

- de schutter neemt steeds 3 vrije worpen direct achter elkaar (dus geen rituelen uitvoeren oid)
- krijgt de bal steeds van de aangever
- de vaste afvanger vangt af en passt de bal naar de aangever

- een speler die zijn hele serie raak schiet roept hard 'DRIE'
- de coach telt
- speel voor x punten in 4 minuten
- alle spelers opdrukken oid als x niet gehaald wordt

Teaching Points:

- schiet zorgvuldig, niet gehaast
- de hele beweging moet soepel en ontspannen aanvoelen
- vertrouw als je de eerste twee gemaakt hebt, ook bij de derde vrije worp op je techniek
- reken jezelf af op het zorgvuldig en soepel uitvoeren van je schot, NIET op het scoren zelf