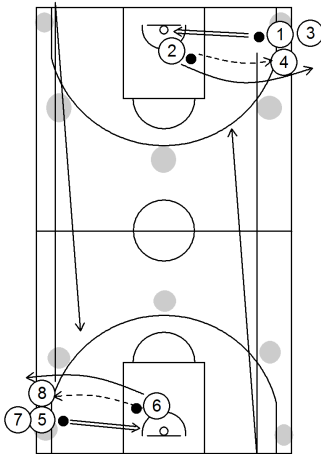




Team shooting



- 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 verhogen

Organisatie:

- gebruik 5 posities voor 3-punters: hoek, forward- en guardpositie (de driehoekjes 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 5 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
- 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

Tip:

- leer de spelers aan dat er twee schutters **naast** elkaar staan: een die bezig is met schieten en een die klaar staat om de pass te vangen en direct te schieten
- altijd de volgende schutter aanpassen met een **bounce pass**, om de voorkomen dat eerste schutter afgeleid wordt door een bal die met hoge snelheid zijn kant op komt