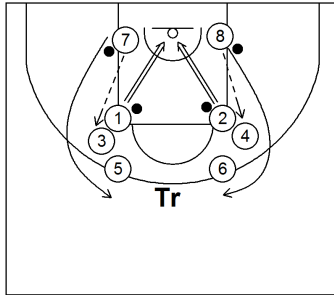




Plus 3 vanaf de elleboog



- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- minimaal 6 spelers
- 2 x 2 ballen met **verschillende** kleuren
- een basket

Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben

Doel: schieten onder druk / schotpercentage verhogen

zeer geschikt om de training mee te beëindigen

Organisatie:

- twee teams tegen elkaar
- schutters op beide ellebogen
- spelers schieten in hoog tempo

- de trainer houdt het verschil in scores bij tussen beide teams (of de spelers zelf)
- het team dat als eerste een voorsprong heeft van 3 wint
- wisselen van elleboog, tweede serie
- winnaar is het team dat beide series wint
- bij gelijkspel de beslissende serie vanaf de driepuntslijn

Rotatie:

- eigen bal afvangen
- volgende man in de rij aanpassen
- achter aansluiten

Variaties:

- schotafstand
- hoek tov de basket
- 2x dwars het veld sprinten als je een serie verliest