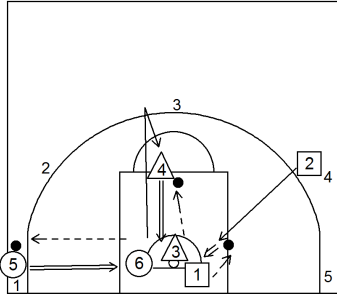




32

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 2 spelers of meer
- 1 bal per tweetal
- een basket



**Vereisten:** voldoende kracht en techniek voor een driepuntsschot

**Doel:** vastheid van het schot op vaste posities trainen

**Organisatie:**

- vaste tweetallen
- vaste afvanger
- de bal begint bij de afvanger onder het bord
- de schutter begint steeds bij de driepuntslijn
- sprint eerst naar zijkant bucket en schiet (score = 1 punt)
- tweede schot van halverwege zijkant bucket en driepuntslijn (score = 2 punten)

- het derde schot is een driepunter (score = 3 punten)
- doorschuiven naar de volgende positie
- alle 5 posities achter elkaar afwerken
- alles raak (5 x 6) levert een bonus op van 2

**Teaching points:**

- pivotvoet moet staan als je de bal vangt
- vang met je schothand
- knieën gebogen bij het vangen van de bal zodat je direct de opwaartse beweging voor het schot in kunt zetten (no dip)
- schottechniek (pols, steunhand, etc)

**Variaties:**

- eindig met een vrije worp: raak = dubbel, mis is alle punten kwijt)
- minimaal aantal punten halen

**Tip:**

- maak bij een oneven aantal spelers één drietal. Die spelers rouleren steeds als ze naar een volgende positie gaan. De derde speler werkt in de middencirkel aan zijn dribbelskills, met name de dingen die hij niet goed kan.