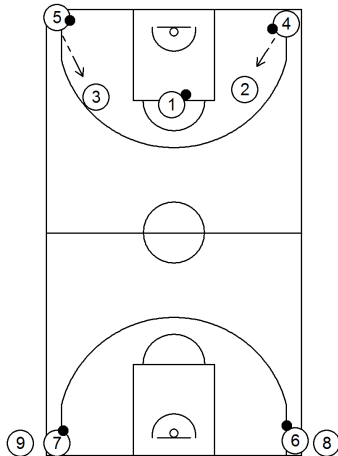




Weave plus 3x schot



- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 7 of meer spelers
- 5 ballen
- twee baskets

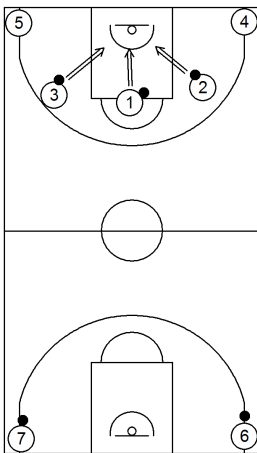
Vereisten:

- spelers moeten een redelijke schottechniek hebben

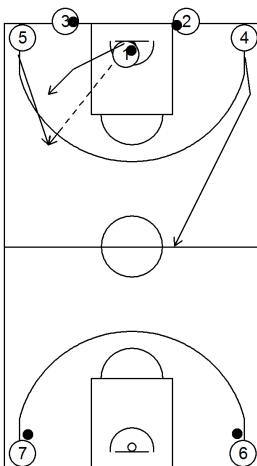
Doel: schieten vanuit een loopactie trainen

Organisatie:

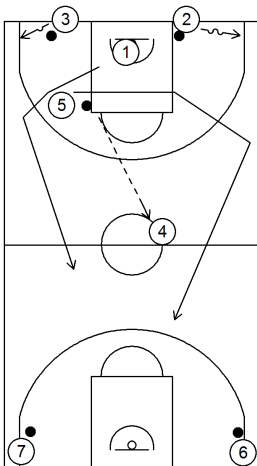
- spelers 2 en 3 krijgen de bal aangepast vanaf de achterlijn



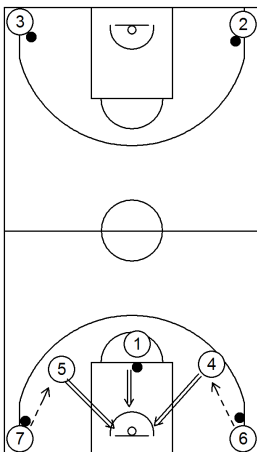
- spelers 1, 2 en 3 schieten en pakken hun eigen rebound



- spelers 1, 4 en 5 lopen een weave tot aan de vrije worplijn (3 passes) aan de overkant
- spelers 2 en 3 nemen met bal de posities op de achterlijn over



- met 3 passes moet de middenman steeds heen en weer
- de anderen hebben steeds even rust
- de middenman wisselt pas als alle 3 de schoten raak zijn
- speel tot 40 rake schoten
- laat de spelers HARDOP tellen



Teaching points:

- schutter hard en strak aanpassen in de schothand
- bal vangen invragen met de schothand
- afstoppen met 2TR of jump stop
- knieën buigen terwijl je landt
- de voorwaartse snelheid omzetten in de opwaartse beweging tbv het schot
- zorg dat je in balans bent als je schiet

Variaties:

- schotafstand
- aantal passes