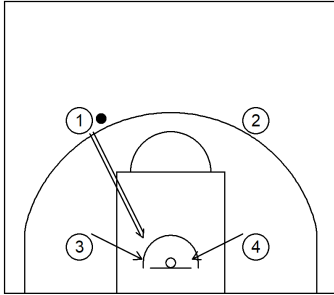




3-punTERS plus aanv. rebound

- Centers + Forwards
- vanaf U18
- 4 spelers
- 1 bal
- 1 basket



Vereisten:

een of twee redelijke 3-puntschutters

Doel: aanvallende rebound verbeteren
secundair: 3-punTERS oefenen

Organisatie:

schutters vormen samen een team en centers ook
schutters mogen de bal max 3 keer heen en weer passen
centers buiten de bucket beginnen

mogen inlopen als de bal los is van de hand na het schot

afmaken na rebound moet direct raak zijn

score = 2, tip in = 2,

rebound **zonder** dat de bal de grond raakt+ afmaken = 1

afmaken na score **zonder** dat de bal de grond raakt = 1

zodra de bal de grond raakt EN na een afgemaakte rebound gaat de bal weer naar de schutters
tot de 8, verliezers 8 situps

Teaching Points:

center moet goed kijken naar de schutter

direct na het schot instappen en een goede reboundpositie innemen

Variaties:

met 2 verdedigende centers

(er spelen nu dus 3 teams van 2 spelers tegen elkaar)

score = 2

verdedigende rebound = 1 (ook na score)

afgemaakte aanvallende rebound = 3 (ook na score)

tot de 6, verliezers 6 x opdrukken