



5 om 3

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 5 spelers
- 1 bal
- een basket

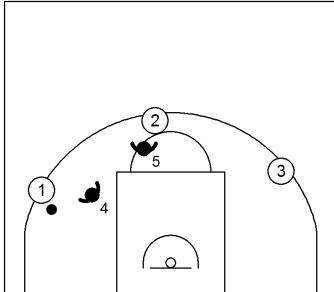
Vereisten:

- spelers moeten een goede schottechniek hebben

Doel: schotpercentage onder druk verhogen

Organisatie:

- gebruik 3 posities voor 3-punters: de forward- en guardpositie
- 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



- de 3 aanvallers mogen de bal naar elkaar passen (max 3 passes) en moeten dan schieten
- de twee verdedigers proberen de passes te onderscheppen
- een interceptie is 1 punt
- een verdedigende rebound **zonder dat de bal de grond raakt** is 1 punt
- aanvallers blijven op hun plek (niet actief rebounden dus)
- na 3 scores **achter elkaar** winnen de aanvallers. De stand wordt dan weer 0-0
- als de verdedigers 5 punten hebben wisselen 2 aanvallers met de 2 verdedigers

Teaching points:

- schijnbeweging voor de pass
- anticiperen op de pass
- schottechniek

Variaties:

- schotafstand
- positie tov de basket
- alleen het aantikken van de bal door een verdediger tellen als een punt