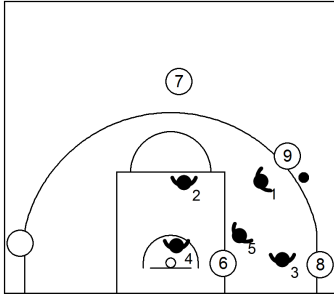




2-3 shell drill

- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 10 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: zone trainen in wedstrijdachtige situatie

Organisatie:

- 8 minuten
- verdediging wint bij 4 stops
- aanval wint bij 2 scores of aanvalsrebounds
- wissel als de verdediging wint

Tip:

Stimuleer de aanval om creatief te zijn, maar ook geduldig. Op die manier moet de verdediging harder werken. Stimuleer de aanvallers om te rebounden. Dat dwingt de verdedigers om uit te boxen