



3 on 3 help and recover

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U16
- 6 spelers
- 1 bal
- 1 basket

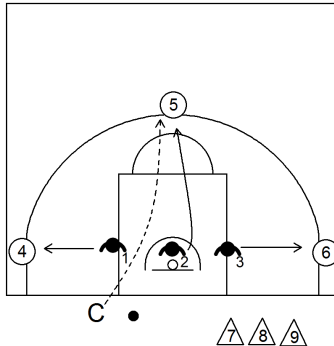
Vereisten:

- spelers moeten weten wat help side defense en wat ball side defense is

Doel: early help and quick recovery trainen

Organisatie:

- de drie verdedigers staan met hun gezicht naar de achterlijn en nemen hun verdedigende posities in zodra de coach passt



- coach passt de bal naar een willekeurige aanvaller
- de aanvallers hebben 10 seconden om te scoren en de coach telt hardop af
- speel tot de 3 stops of een verschil van 2 (stops-scores), dan wisselen
- screens op de bal zijn niet toegestaan

Teaching Points:

- verdedigers moeten bewegen als de bal in de lucht is
- de afgesproken helppositie innemen
- de penetratie afstoppen als de man met de bal zijn verdediger passeert
- anticiperen op de swing pass: de eerste stap richting eigen man al zetten nog voordat of zodra de passer de bal oppakt
- communicatie zoals dat binnen het team afgesproken is

Variaties:

- aanvallers mogen alleen scoren vanuit de bucket

Variant met meer wedstrijdelement:

- aanvaller met bal begint op 2 meter van de driepuntlijn; plaats zelf te bepalen
- moet starten met een dribbel
- de verdedigers mogen zich omdraaien bij de eerste dribbel
- de aanvallers moeten binnen 20 sec een doelpoging doen - de wachtende spelers tellen af
- je kunt alleen punten verdienen in de verdediging
- twee stops achter elkaar is een punt
- als je twee keer achter elkaar scoort, dan mag je gaan verdedigen
- verliezers draaien uit
- nieuwe aanvallers draaien in
- speel tot de 3

