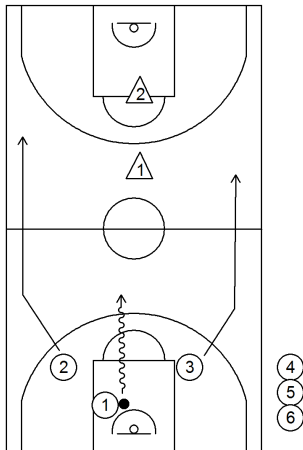




3 tegen 2 en 2 tegen 1 terug



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 5 tot 12 spelers
- per basket 1 bal
- een of twee baskets

Vereisten:

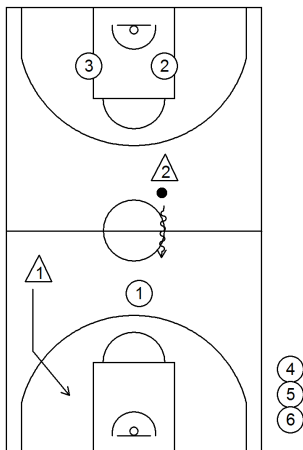
- spelers moeten kunnen dribbelen en een layup kunnen lopen

Doel:

- de aanval vertragen als de verdediging in ondertal is in wedstrijdachtige situaties
- dynamisch organiseren en reorganiseren van de verdediging
- conditie opbouwen

Organisatie:

- 3 spelers vallen aan over de lengte van het hele veld



- verdedigers proberen score te voorkomen
- bij een score wordt de schutter verdediger
- aanval gemist = opdrukken aanvallers
- degene die het laatst de bal had wordt verdediger
- verdedigers worden aanvallers
- spelen daarna 2 tegen 1 op de andere basket
- na score of verdedigingsrebound draaien spelers 4, 5 en 6 in

Teaching Points:

- verdedigers moeten taken verdelen: druk houden op de bal en passlijnen afsnijden
- na afstoppen van de dribbel reorganiseren
- verdediger zelf laten nadenken (welke speler durft niet 1 tegen 1 naar de basket, van wie moet je het schot zeker verdedigen, en van wie niet)

Variaties:

- aanvallers laten opdrukken als ze niet scoren
- aanvallers een tijdslimiet geven (spelers op de achterlijn laten aftellen)
- positie van de eerste verdediger veranderen; bijv. dribbelaar oppakken bij middellijn