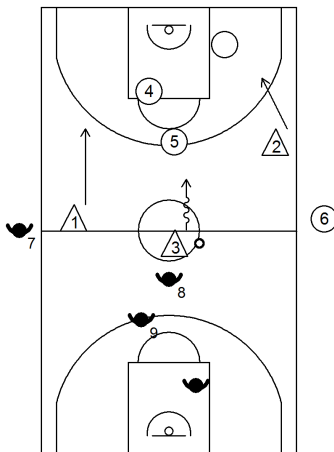




3 tegen 3 plus 1



- Centers + Guards + Forwards

- vanaf U14
- 11 spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten weten wat een double team is

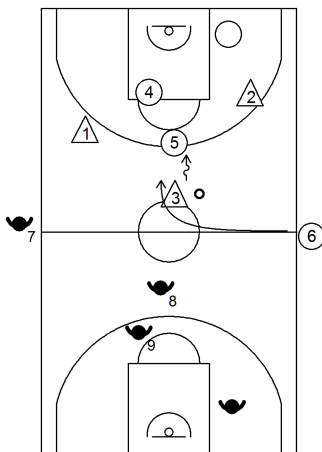
Doel:

- trainen double teaming
- dynamisch organiseren en reorganiseren van de verdediging
- transitie oefenen

Organisatie:

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

- 3 aanvallers beginnen bij de middellijn
- 3 verdedigers per speelhelft
- van beide verdedigende teams neemt één speler positie in bij de middellijn



- verdediger 6 wacht bij de middellijn
- mag pas gaan meeverdedigen als de **bal** op de aanvalshelft is
- moet met **beide voeten** door de middencirkel sprinten voordat hij gaat meeverdedigen
- vanaf dat moment **moeten** er steeds **twee** verdedigers proberen de man met de bal te double teamen

Rotatie na score:

- de verdediger die het dichtst bij de middellijn staat neemt direct zijn positie bij naast het veld weer in
- aanvallers moeten de bal vanaf de achterlijn innemen
- de drie overgebleven verdedigers proberen dat te verhinderen (5 sec)
- als dat niet lukt moeten ze proberen de dribbelaar met een double team te vast te zetten
- als de verdedigers de bal veroveren, dan vallen ze direct dezelfde basket weer aan (zoals bij een Full Court Press in een wedstrijd)

- de vierde verdediger gaat **meeverdedigen** (met het andere drietal dus) direct na de turnover

Rotatie na turnover:

- de speler die de bal in zijn handen heeft geeft die af aan een medespeler en neemt zijn positie in bij de middellijn
- de drie overgebleven spelers vallen aan op de andere basket
- het team dat de bal heeft verspeeld gaat verdedigen

Teaching Points:

- verdedigers steeds proberen om met een double team de bal te veroveren

Variatie:

- kan ook met 3 tegen 3 + 1 half court: na een score moeten de aanvallers de bal innemen en over de middellijn zien te krijgen