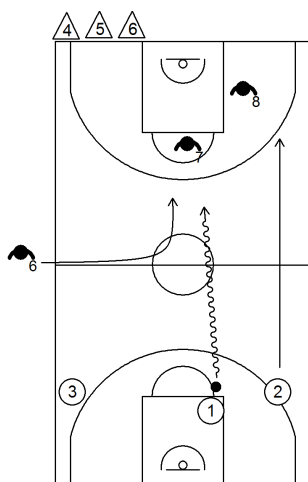




## Pendelen met drie teams



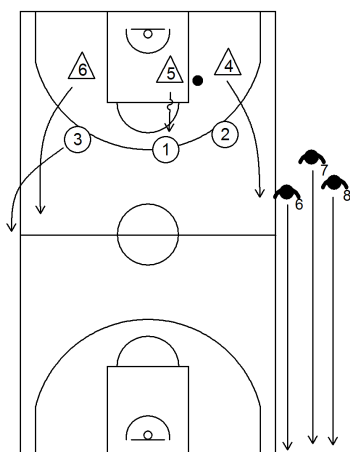
- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 6 of 9 spelers (3 teams)
- 1 bal
- twee baskets

### Vereisten:

- spelers moeten 2 tegen 2 dan wel 3 tegen 3 kunnen spelen met hoge snelheid

### Doelen:

- aanvallers: een overtalsituatie in de break snel af kunnen maken
- verdedigers: aanval vertragen tot de andere verdediger terug is
- omschakelen van het verdedigen van de ruimte naar het verdedigen van de man
- conditie

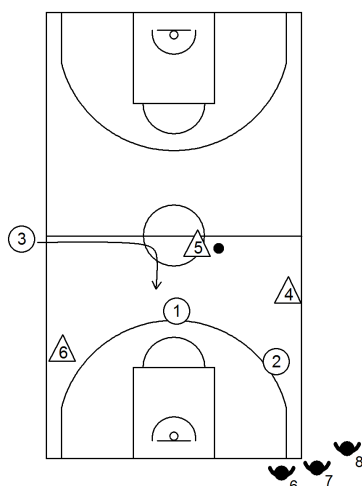


### Organisatie:

- de winnaars sprinten buiten het veld naar de andere basket
- de verliezers gaan die andere basket verdedigen
- één van de verdedigers moet bij de middellijn buiten het veld gaan staan
- mag pas het veld in als de bal over de middellijn is
- hij moet met twee voeten door de middencirkel heen lopen en mag dan pas gaan verdedigen
- speel tot de 5

### Rotatie:

- spelers 7, 8 en 9 hebben gewonnen
- leggen de bal op de grond
- en sprinten naar de andere basket
- 4, 5 en 6 draaien in als aanvaller
- 1, 2 en 3 hebben verloren en gaan verdedigen
- 3 sprint naar de zijlijn
- hij mag het veld pas in als de bal over de middellijn is
- en moet met twee voeten door de middencirkel heen lopen



### Teaching points:

- snelheid van handelen
- eerst altijd proberen om zelf te scoren (zo dwing je de verdediging om de bal te verdedigen en komt er dus een medespeler vrij)
- omschakelen van het verdedigen van de ruimte naar het verdedigen van de man