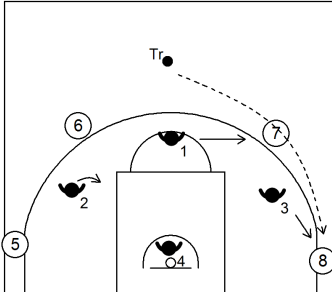




3 on 4 contest drill

- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 8 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- spelers moeten van afstand kunnen schieten
- een close out van een schutter kunnen uitvoeren
- weten hoe ze een passlijn moeten afsnijden
- en hoe je moet uitboxen

Doel: organisatie bij ondertal en communicatie in de verdediging verbeteren + uitboxen trainen

Organisatie:

- de trainer passt de bal naar een willekeurige aanvaller
- de aanvallers mogen maximaal 5 keer passen en MOETEN dan schieten. Eerder mag ook. (geen drives)
- de verdedigers moeten druk geven op de schutter en de passlijnen één pass weg afsnijden
- na het schot gaan ALLE aanvallers rebounden
- de drie actieve verdedigers boxen ieder een aanvaller uit (communicatie!!)
- verdediger 4 boxt de laatste aanvaller uit
- schot is een punt
- aanvallende rebound is een punt
- verdedigende rebound is een punt
- wissel na 2 stops achter elkaar
- speel tot de 10

Teaching points:

- alle verdedigers bewegen als de bal in de lucht is

Variatie:

- 1 dribbel + schot toestaan om te voorkomen dat verdedigers alleen het schot verdedigen en in de wedstrijd worden verslagen op een schot fake plus drive