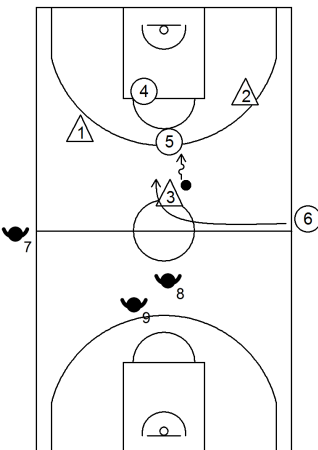
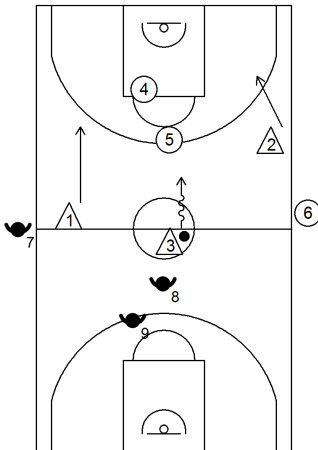




3 tegen 2 plus 1



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 9 spelers
- 1 bal
- 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
- 3 aanvallers beginnen bij de middellijn
- 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
- na een onderschepping of verdedigingsrebound proberen aanvallers 1, 2 en 3 de bal weer te veroveren
- dat doen zij ook bij de balinname na een score
- zij vallen dan dezelfde basket aan (net als in een wedstrijd situatie)
- van de drie verdedigers die achterblijven neemt er één positie in bij de middellijn

Teaching Points:

- verdedigers moeten taken verdelen: druk houden op de bal en passlijnen afsnijden

Variatie:

- kan ook met 3 tegen 3 half court
- het scorende team moet dan na een score + balinname de bal over de middellijn zien te krijgen. De verdedigers proberen ook dan de bal te veroveren.