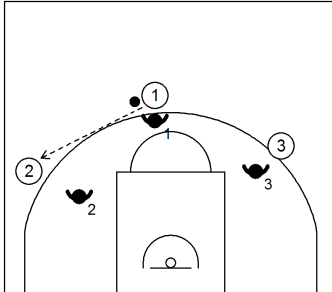




Motion 3 on 3 perimeter

- forwards + guards
- vanaf U16
- 6 spelers
- 1 bal
- een basket



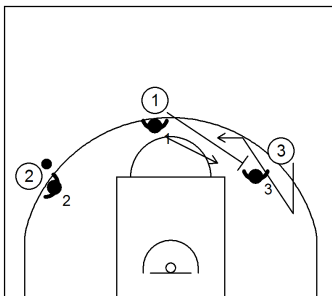
Vereisten:

- spelers moeten individueel vanaf de 3-puntslijn kunnen driven en schieten
- een screen kunnen zetten

Doel: perimeter spelers steeds laten bewegen en tegelijkertijd de ruimte op het veld goed benutten

Organisatie:

- de aanvallers komen vrij met in-out, pass and screen away, back door, insnijden etc
- zorgen steeds voor circa 3 meter ruimte tussen de aanvallers onderling
- de spelers die de pass krijgt draait met een front- of reverse pivot naar de basket
- door constante beweging en wisselingen van positie proberen zij ruimte te creëren voor een schot of drive
- een speler in het driepuntsgebied mag alleen aangespeeld worden als hij **direct** kan scoren



Dribbelen alleen om:

- ruimteverdeling tussen de aanvallers te herstellen
- lay up af te maken
- een positie te verkrijgen om te kunnen passen
- uit de moeilijkheden te geraken

Teaching Points:

- kijken naar je medespelers en daarop reageren
- zodra je de bal hebt, face the basket
- dribbelen alleen met een duidelijk doel
- 3 meter tussenruimte steeds herstellen na een loopactie of een screen

Voorbeeld:

- 2 passt terug op 3 en probeert voor zijn man langs te snijden naar de basket
- 3 kan de pass niet geven door goed verdedigend werk
- 3 dribbelt naar de zojuist verlaten forwardpositie om de ruimte weer goed te verdelen
- 1 neemt de safety guard-positie in

