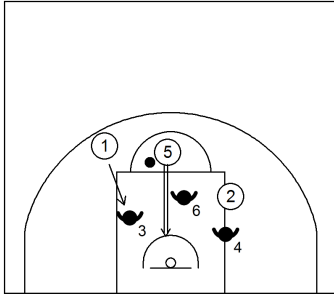




3 on 3 blackout drill

- Centers + Forwards
- vanaf U20
- 6 spelers
- 1 bal
- 1 basket



Vereisten:

- spelers moeten weten hoe ze in de baan van de aanvallende rebounder moeten draaien (uitboxen)

Doel: verdedigende rebound verbeteren

Organisatie:

- 3 tegen 3
- speel binnen de driepuntlijn
- de ploeg die de bal verovert (ook na een score!) mag aanvallen
- na een score moet de bal naar het vrije worpgebied

- ALLE verdedigers moeten hun man uitboxen na een schot
- als er ook maar 1 verdediger verzaakt, dan sprinten **alle** verdedigers heen en weer van achterlijn naar middellijn
- als de laatste verdediger over de achterlijn is, dan vallen de aanvallers **direct** de basket aan
- de trainer roept de naam van de verdediger die verzaakt heeft(!)
- speel tot de 5

Teaching Points:

- verdediger de aanvaller opzoeken en die eerst achter zich houden
- daarna pas kijken naar de bal
- fysieke kracht gebruiken om de aanvaller achter je te houden

Variaties:

- aanvallers max 1 dribbel
- schieten binnen 5 seconden
- gebied groter of kleiner maken
- zonder dribbel
- max 2 passes, dan verplicht schieten