



3 on 3 help and recover

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U16
- 6 spelers
- 1 bal
- 1 basket

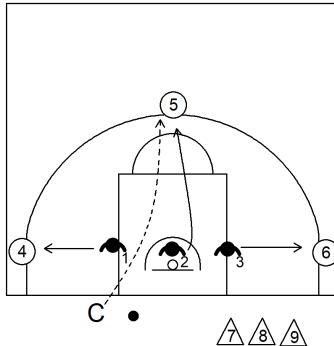
Vereisten:

spelers moeten weten wat help side defense en wat ball side defense is

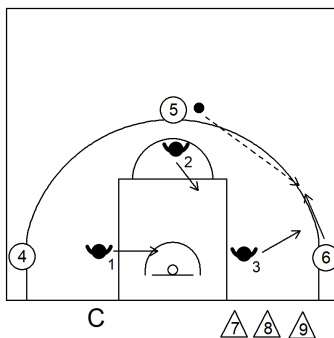
Doel: early help and quick recovery trainen

Organisatie:

de drie verdedigers staan met hun gezicht naar de achterlijn en nemen hun verdedigende posities in zodra de coach passt
coach passt de bal naar een willekeurige aanvaller



de aanvallers hebben 10 seconden om te scoren en de coach telt hardop af
speel tot de 3 stops of een verschil van 2 (stops-scores), dan wisselen
screens op de bal zijn niet toegestaan



Teaching Points:

verdedigers moeten bewegen als de bal in de lucht is (jump to the ball)
de afgesproken helppositie innemen
de penetratie buiten de bucket afstoppen als de man met de bal zijn verdediger passeert
anticiperen op de swing pass: de eerste stap richting eigen man al zetten nog voordat of zodra de passer de bal oppakt
communicatie zoals dat binnen het team afgesproken is

Variaties:

aanvallers mogen alleen scoren vanuit de bucket

Variant met meer wedstrijdelement:

aanvaller met bal begint op 2 meter van de driepuntslijn; plaats zelf te bepalen
moet starten met een dribbel
de verdedigers mogen zich omdraaien bij de eerste dribbel
de aanvallers moeten binnen 20 sec een doelpoging doen - de wachtende spelers tellen af
je kunt alleen punten verdienen in de verdediging
twee stops achter elkaar is een punt
als je twee keer achter elkaar scoort, dan mag je gaan verdedigen
verliezers draaien uit
nieuwe aanvallers draaien in
speel tot de 3

