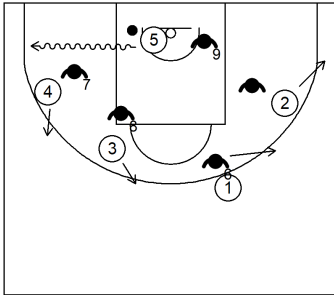




BDT 5 op de schotklok



Train Attack mentality + leer om te kijken terwijl je de basket aanvalt + beslis laat

het team dat de bal verovert (ook na een score) gaat aanvallen
de bal moet binnen 2 seconden naar buiten de driepuntslijn (door een dribbel of pass).

op dat moment gaat de schotklok lopen, die op 5 sec staat. Een speler aan de kant telt desnoods hardop af.

daarna moet je **direct** de basket aanvallen (de enige pass die is toegestaan is naar een medespeler die **direct** kan scoren)

Teaching points:

zorg dat al weet waar jouw verdediger staat en hoe je de basket gaat aanvallen
voordat je de bal in je handen krijgt buiten de driepuntslijn (kijken en beslissen)
heb altijd de intentie om zelf te scoren, maar..

KIJK tijdens je actie hoe de verdediging reageert: HELP = passen naar vrije medespeler; GEEN help = 1 tegen 1

Op middellange termijn kan deze vorm helpen om creativiteit te ontwikkelen: een speler moet een eerste beslissing nemen om de basket daadwerkelijk aan te vallen, maar moet een tweede beslissing nemen op basis van wat hij ziet tijdens zijn actie.

De bal moet SNEL naar buiten de driepuntslijn om te voorkomen dat de vaste guard bij het uitverdedigen steeds de bal krijgt. Andere spelers stimuleer je zo om initiatiefrijker te worden.

Impliciet stimuleert deze vorm de aanvallende rebound en het reageren van de spelers zonder bal op een drive.

