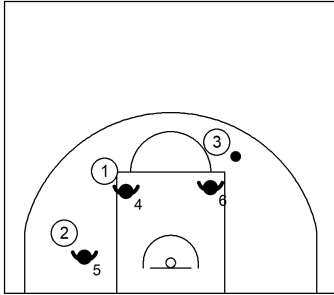




3 on 3 - continu

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 6 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

spelers moeten kunnen rebounden en kunnen uitboxen

Doel: heel vaak rebounden en uitboxen

Organisatie:

maximaal 1 dribbel (bij overtreding krijgt de andere partij de bal op de vrije worplijn)
alleen schieten, GEEN lay-ups (dan bal naar de andere partij)
aanvallende rebound meteen afmaken

wie de bal veroverd gaat aanvallen (ook na een score!)

de bal moet dan eerst buiten de bucket geweest zijn voordat je mag schieten

een fout op een doelende speler is een punt

aanvaller roept de fout

winnaar is het team dat als eerste 7 keer gescoord heeft

de verliezers lopen

Teaching points:

de trainer staat op de achterlijn en geeft feedback op naam van spelers die niet uitboxen

en op aanvallers die naar de bal kijken ipv een positie voor de aanvallende rebound pakken

en op spelers die te laat starten (dat moet je doen op het moment dat een aanvaller begint met zijn schotbeweging; niet pas als de bal los is van de hand)