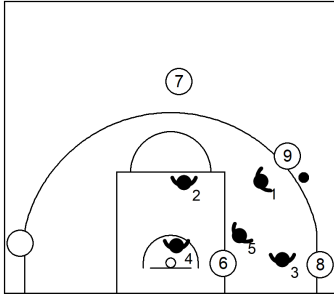




2-3 shell drill

- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 10 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: zone trainen in wedstrijdachtige situatie

Organisatie:

8 minuten

verdediging wint bij 4 stops

aanval wint bij 2 scores of aanvalsrebounds

wissel als de verdediging wint

Tips:

Stimuleer de aanval om creatief te zijn, maar ook geduldig. Op die manier moet de verdediging harder werken.

Stimuleer de aanvallers om te rebounden. Dat dwingt de verdedigers om uit te boxen

Stimuleer lange aanvallen (> 20 sec) zodat verdedigers leren de concentratie vast te houden, in wedstrijden nodig is.

Sluit de 24-secondenklok aan of roep als trainer elke 5 seconden af tijdens de aanval.