

3 mod 2 plus 1

IDRÆTSGREN
TID

Basketball
15 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

12 - 18 år
12 - 20 deltagere

Beskrivelse af øvelsen

Gruppen deles op i to hold der starter i hver sin række ved midterlinjen på hver sin side af banen. Til at starte med stiller tre spillere fra det ene hold sig klar ved midten til at angribe mod to spillere fra det modsatte hold i den ene ende af bane. I den anden ende stiller to spillere fra samme hold som angriber sig klar til at dække forsvar når spillet går den anden vej.

Hold A begynder med 3 spillere på midten der angriber mod 2 spillere fra hold B. Hertil kommer at så snart bolden krydser midterlinjen løber en ekstra spiller fra hold B ind og rører midtercirklen før denne er med på forsvar. Denne tredje forsvarsspiller ligger ekstra pres på angrebsspillerne til at score hurtigt. I samme øjeblik som hold A passerer midterlinjen stiller 2 af hold A's spillere sig klar til at spille forsvar i den anden ende af bane. Ved scoring eller når hold B tilkæmper sig bolden angriber de 3 spillere fra dette hold på banen den anden vej. Dette gentager sig ind til det ene hold når en vis score eller at tiden tiden løber ud.

Formål:

Transition angreb og forsvar

Succes:

Kan spilles til et vist antal point (11, 21, etc.) eller efter tid

Variation:

Der kan også gives point for defesive stops.

Øvelsen kræver

Banen:

Hel bane

Materialer:

1 bold