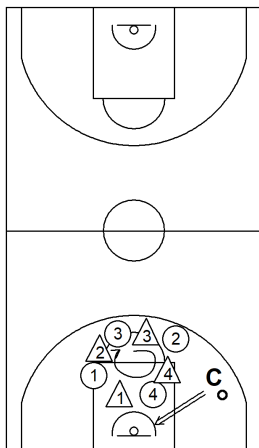




Break vanuit chaos



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 6 of meer spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten:

de basisbeginselen van een break beheersen

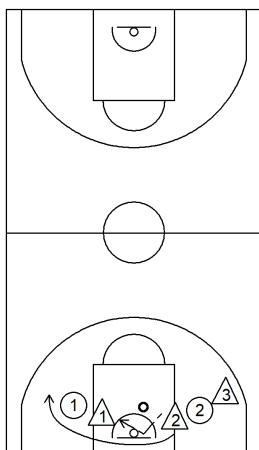
Doel:

break trainen in een wedstrijdachtige situatie

Organisatie:

2 teams met verschillende shirtkleuren
de spelers lopen allemaal rondom de cirkel
zodra de coach schiet gaan zij rebounden

de partij die de bal verovert loopt een break op de andere kant (geen schot binnen 5 seconden = opdrukken + andere team uitnemen op de achterlijn)
na score of verdedigingsrebound loopt het andere team een break terug



Teaching Points:

outlet positie en -pass
flyer aan de andere kant op volle snelheid weg
uitvoeren op topsnelheid
na score direct innemen met overhead pass

Variatie:

twee partijen om en om opgesteld in 2 rijen
de spelers tippen de bal via het bord naar elkaar (springen en tippen zoals bij een tip in)
en sluiten achter aan de andere rij aan
op signaal van de trainer loopt de partij die op dat moment de bal pakt een break op de andere basket
het andere team verdedigt
(bij een oneven aantal valt het grootste team altijd aan en is er automatisch een overtal situatie)