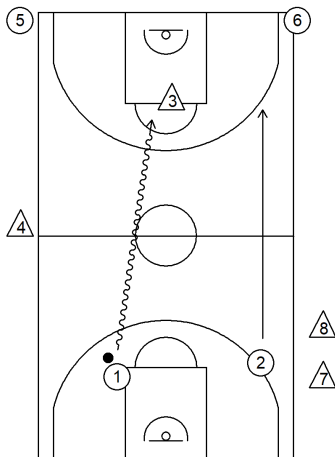




Pendelen met kort overtal



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 8 of 12 spelers (4 teams)
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten:

spelers moeten twee tegen twee kunnen spelen met hoge snelheid

Doelen:

aanvallers: twee tegen 1 situatie in de break snel af kunnen maken

verdedigers: aanval vertragen tot de andere verdediger terug is omschakelen van het verdedigen van de ruimte naar het verdedigen van de man
conditie

Organisatie:

een tweetal valt steeds op dezelfde basket aan

en verdedigt altijd de andere basket

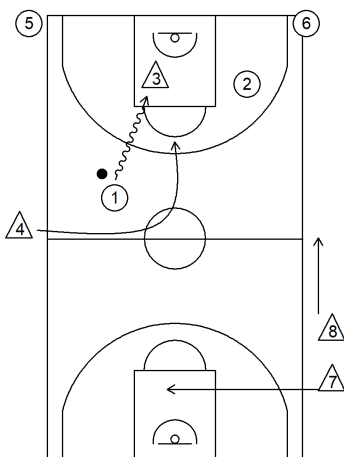
na een score of een gemist schot sprinten de 2 aanvallers buiten het veld langs de zijlijnen terug naar de achterlijn op hun verdedigingshelft

als ze die lijn nog niet zijn gepasseerd als de ring van de basket die zij daarna gaan verdedigen wordt geraakt, dan moeten zij 10x opdrukken

verdediger 4 mag het veld pas in als de bal over de middellijn is

4 moet met twee voeten door de middencirkel heen lopen

speel tot de 5



Teaching points:

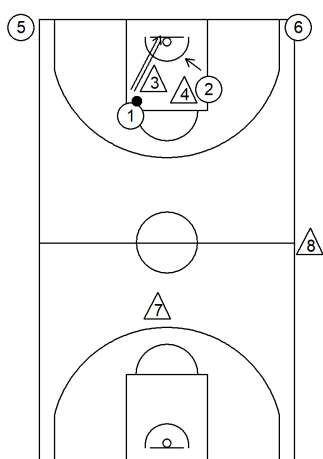
snelheid van handelen

omschakelen van het verdedigen van de ruimte naar het verdedigen van de man

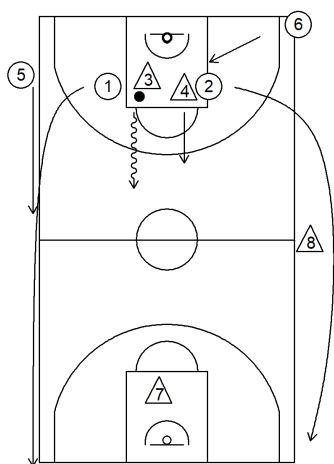
Rotatie:

aanvallers 1 en 2 spelen tegen verdedigers 3 en 4

als de bal over de middellijn is nemen verdedigers 7 en 8 hun posities in



na een score nemen 3 en 4 de bal in achter de achterlijn en gaan aanvallen op de basket aan de andere kant
1 en 2 sprinten dan langs de zijlijn naar de andere basket



5 en 6 worden de nieuwe verdedigers (6 komt erbij zodra de bal weer over de middellijn is)
als 1 en 2 niet over de achterlijn zijn voordat de nieuwe aanvallers 3 en 4 scoren, dan moeten ze vijf keer opdrukken

Bij balverlies: terugsprinten en opdrukken

Variatie:

met 2 verdedigers die al op hun plaats staan (dus zonder indraaien bij de middellijn + winnaars vallen aan op de andere basket en verliezers sprinten terug