



## 2 on 2 help and recover

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U16
- 4 of meer spelers
- 1 bal
- 1 basket

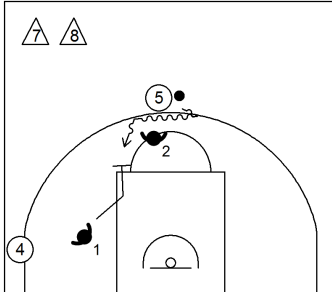
### Vereisten:

- spelers moeten weten wat help side defense en wat ball side defense is

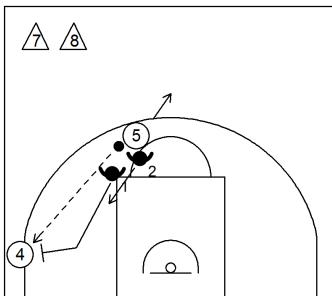
### Doel: early help and quick recovery trainen

### Organisatie:

- aanvaller 5 dreigt met een drive buitenom, verandert van hand en valt de elleboog aan
- verdediger 1 begint met een voet in de bucket en moet vroeg helpen



- bij de pass naar de hoek moet verdediger 1 zijn positie herstellen met een sprint en close out
- verdediger 2 moet ver genoeg zakken om een drive van 4 af te stoppen



- de aanvallers moeten binnen 20 sec een doelpoging doen - de wachtende spelers tellen af
- je kunt alleen punten verdienen in de verdediging
- twee stops achter elkaar is een punt
- als je twee keer achter elkaar scoort, dan mag je gaan verdedigen
- verliezers draaien uit
- nieuwe aanvallers draaien in
- speel tot de 3

### Teaching Points:

- verdedigers moeten bewegen als de bal in de lucht is
- de helppositie is zodanig, dat je de penetratie kunt afstoppen als de man met de bal zijn verdediger passeert
- anticiperen op de pass: de eerste stap richting eigen man al zetten nog zodra de dribbelaar de bal oppakt
- communicatie zoals dat binnen het team afgesproken is
- close out = 2 sprintstappen gevolgd door minislides + heupen laten zakken + 1 hand omhoog
- de helppositie is onder de lijn ball - you - man + de borst evenwijdig aan die lijn
- zodat je met split vision tegelijkertijd jouw man en de bal kunt zien

