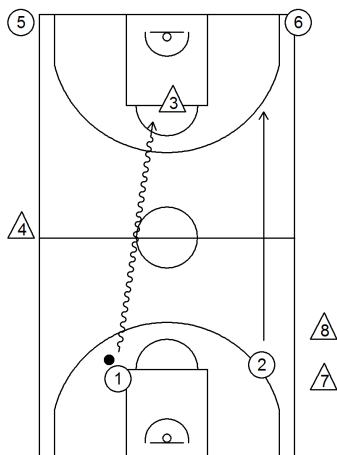




## Pendelen met kort overtal



- 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

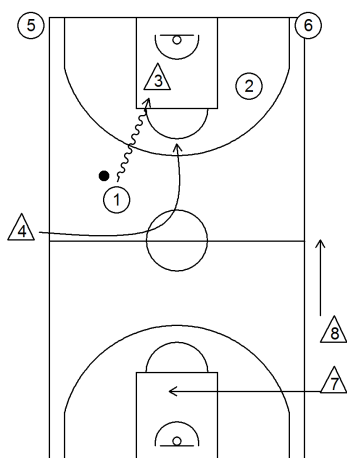
### Doelen:

- 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

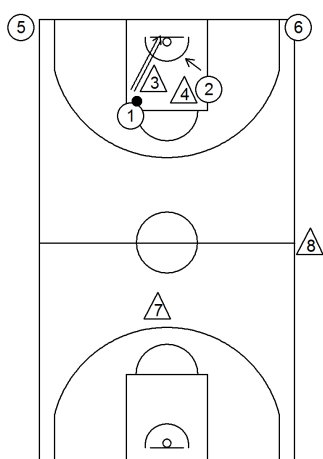


### Teaching points:

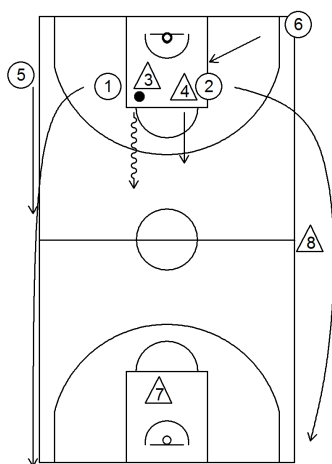
- snelheid van handelen
- omschakelen van het verdedigen van de ruimte naar het verdedigen van de man

### 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