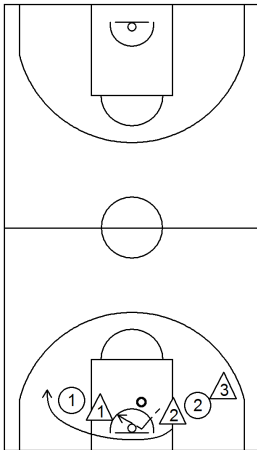
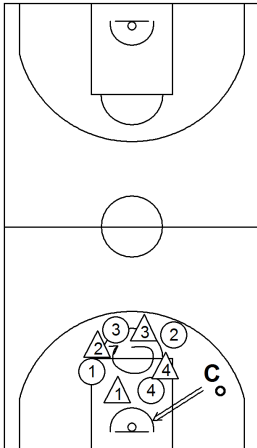


**Break vanuit chaos**

- 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)