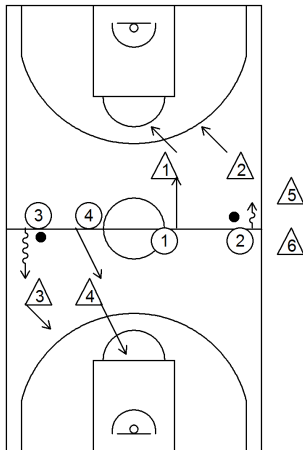




2 tegen 2 kwart veld



- Centers + Guards + Forwards

- vanaf U12
- 8 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten individueel de man met de bal kunnen verdedigen
- spelers moeten weten hoe ze de man zonder bal moeten verdedigen

Doel: toepassen van individuele verdedigende techniek in een vereenvoudigde spelsituatie

Organisatie:

- aanvallers gebruiken een kwart van het speelveld
- mogen niet over de helplijn heen

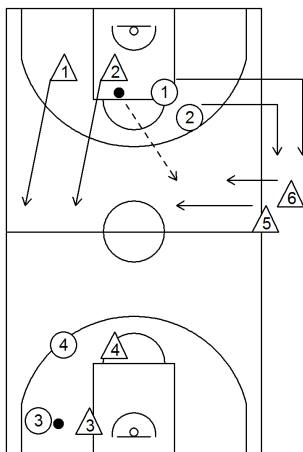
- spelen 2 tegen 2
- winnaars gaan aanvallen op de andere helft van het veld
- verliezers blijven op dit kwart verdedigen (bij meer dan 8 spelers indraaien bij de middellijn)

Teaching Points:

- benadruk wat je de spelers individueel hebt geleerd
- er is geen help (zo wordt duidelijk wie er niet goed verdedigt)

Variaties:

- laat de verdediger de handen op de rug houden als je een accent op het voetenwerk wilt leggen



In het plaatje:

- Verdedigers 1 en 2 hebben de bal veroverd zonder dat aanvallers 1 en 2 konden scoren
- verdedigers 1 en 2 gaan aanvallen op de andere veldhelft
- 5 en 6 schuiven in als verdedigers en gaan spelen tegen de winnaars van 3 en 4
- voormalig aanvallers 1 en 2 wachten op hun beurt om te gaan verdedigen