



2-3 laag help and recover

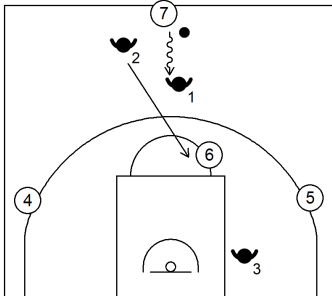
- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 7 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: help and recover van de verdediger op de wing trainen

Organisatie:

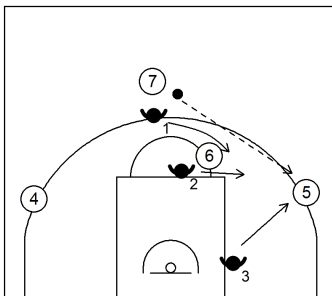
- dribbelaar begint in middencirkel
- krijgt direct druk van 1
- 2 sprint naar de elleboog om de pass op de center te verdedigen



- center biedt zich steeds aan op de kop
- forwards staan een meter onder de vrije worplijn

- aanvallers mogen vrij schot nemen
- speel tot de 3
- verliezers 3 sprints heen en weer tussen achterlijn en vrije worplijn

- verdediger 3 stapt uit als de pass onderweg is naar 5
- handen hoog
- borst haaks op de passlijn



- zodra verdediger 2 ter plekke is
- valt verdediger 3 terug naar de diepe positie op de **weak side** (dit is NIET de wedstrijdssituatie, maar ten behoeve van deze oefening. Bij een swing voert 3 weer een help and recover uit, maar nu aan de andere kant.)

Bij een schot

- gaan alle verdedigers rebounden
- weak side verdediger aan de weak side
- ball side verdediger aan ball side

Variatie:

- shallow cut toevoegen

