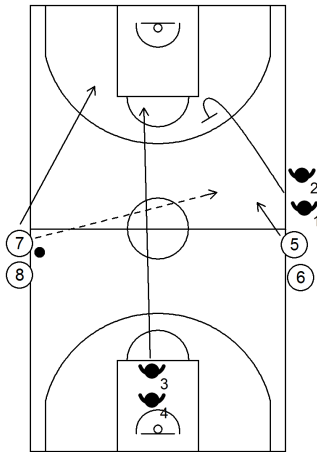




2 man recovery half court



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 8 of meer spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: snel omschakelen van aanval naar verdediging + overtal snel afmaken

Organisatie:

- speel 3 minuten, daarna wisselen aanval en verdediging
- zodra aanvaller 7 de bal passt naar 5 mogen verdedigers 1 en 3 gaan lopen
- trainer telt zonedig 10 seconden hardop af
- score is een punt voor de aanval
- verdedigende rebound is een punt voor de verdediging
- onderscheppen van de bal is **2** punten voor de verdediging

- verdedigers moeten van de bal afblijven na een score
- aanvallers op het veld moeten de bal zsm bij hun teamgenoot aan de zijlijn bezorgen

Rotatie:

- zowel verdedigers als aanvallers aansluiten aan de andere kant dan waar je vandaan kwam

Variaties:

- links en rechts
- handicap van verdediger 3 vergroten door grotere afstand, met 2 voeten door de middencirkel oid