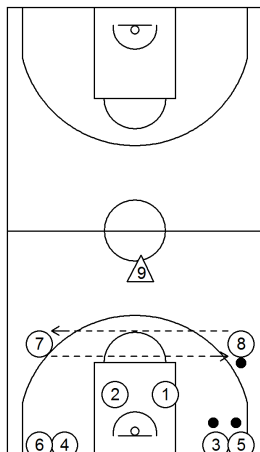




Steal plus 2 tegen 1 break



- Guards + Forwards

- vanaf U14
- 7 tot 12 spelers
- 2 ballen
- hele veld
- 1 baskets

Doel: interceptie verbeteren door anticiperen en timing. Snelle omschakeling van verdediging naar aanval. Verdedigende positie herstellen na mislukte steal.

- Spelers 7 en 8 staan boven het verlengde van de vrije worplijn en passen de bal naar elkaar toe (zij mogen niet dribbelen en ook niet van positie veranderen)
- Spelers 1 en 2 beginnen achter de stippellijn en moeten daarvandaan proberen de bal te stealen
- (als dat te moeilijk is, zet dan de passers verder uit elkaar, of zet spelers 1 en 2 naast de bucket zodat de afstand die ze moeten overbruggen korter wordt)
- Bij een mislukte poging moeten 1 en 2 eerst terug achter de stippellijn voordat ze een nieuwe poging mogen doen
- Na een geslaagde interceptie lopen 2 en 1 een fast break tegen verdediger 9. (Verliezer blijft staan: de verdediger of de aanvaller die het schot mist)
- spelers 7 en 8 nemen de positie in de bucket over en spelers 3 en 4 gaan passen

Teaching Points:

- interceptie is het makkelijkst dicht bij de handen van de ontvanger van de pass (je kunt de bal ook nog uit zijn handen tikken)
- starten als de passer zijn beweging inzet
- vliegensvlug je positie herstellen als je de bal niet veroverd

Variaties:

- laat verdediger 9 dichterbij of verder weg beginnen
- laat een center meelopen voor een driemansbreak
- zet 2 verdedigers neer
- als de passers X keer hebben gepasst zonder interceptie, dan moeten de verdedigers X keer opdrukken en gaat hun beurt voorbij

