



## 2 tegen 2 binnen 8 sec

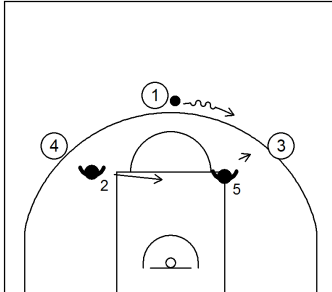
- forwards + centers + guards

- vanaf U14

- 5 spelers (met 6 spelers 2 guards die niet dribbelen maar passen)

- 1 bal

- een basket



### Vereisten:

- spelers moeten kunnen schieten van de halve afstand en een drive naar de basket kunnen maken
- weten hoe ze help side defense moeten spelen

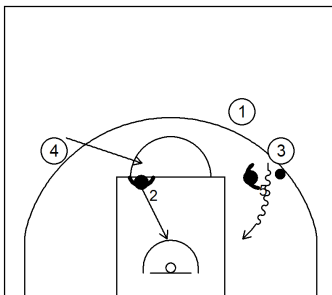
**Doel:** 1) spelers leren om kansrijke 1 tegen 1 situaties te herkennen + helper uitspelen + aanvallende handelingssnelheid en 2) schakelen tussen ballside en helpside defense

### Organisatie:

- guard dribbelt van links naar rechts
- aanvallers proberen vrij te komen op de forwardpositie
- verdedigers schakelen tussen ballside en helpside defense
- zodra guard 1 passt moeten de aanvallers binnen 8 seconden een doelpoging doen
- de guard telt hardop af
- geen doelpoging binnen 8 seconden = punt voor de verdedigers
- verdedigingsrebound = punt voor de verdedigers
- na aanvalsrebound doorspelen tot score of verdedigingsrebound
- score = punt voor de aanval

### Rotatie:

- als een ploeg 2 punten heeft wisselen
- verdedigers gaan aanvallen
- een van de aanvallers wordt guard



### Teaching Points:

- stimuleer aanvallers om voor de dribbel schijnbewegingen te maken om ruimte te creëren
- leg het spel even stil als een speler de situatie niet goed 'leest'. Zet de spelers in exact dezelfde positie terug en leg uit hoe de aanvaller zou moeten reageren
- laat de verdedigers uitboxen (opdrukken als ze dat niet doen OF de stand terugzetten naar 0 - 0 )