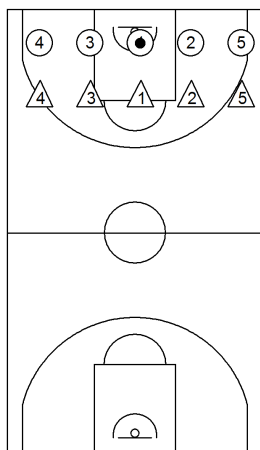




By the numbers



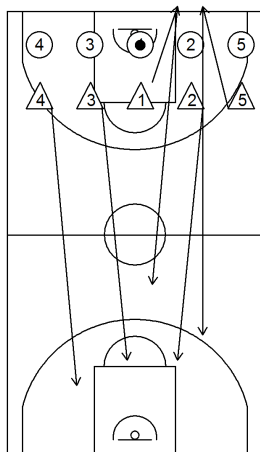
- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 10 (Of 12 of 8) spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten: spelers al redelijk kunnen basketballen en kunnen samenspelen

Doel: kort overtal na een steal snel kunnen uitspelen

Organisatie:

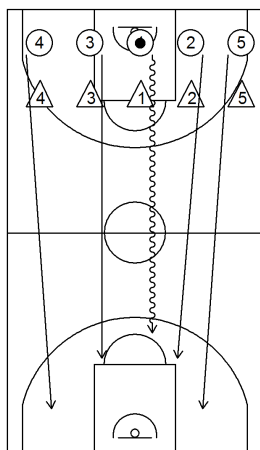
- Zet de aanvallers tegen de achterlijn
- De verdedigers daar tegenover op de vrije worplijn
- de trainer roept één of meer nummers van de verdedigers
- op een signaal van de trainer begint de aanval



- de verdedigers die de trainer heeft afgeroepen moeten eerst de achterlijn aanraken voordat ze mogen gaan meeverdedigen, bijv. 1 en 5
- (varieer in de nummers EN in het aantal)

Rotatie:

- bij een verdedigingsrebound spelen de teams 5 tegen 5 over het hele veld totdat er gescoord wordt
- na een score de spelers opnieuw neerzetten
- winnaars gaan aanval
- bij 12 spelers: 3 teams van 4, na een score gaan de verliezers eruit en komen er nieuwe verdedigers in (wissels opstellen bij de middellijn; sprinten na een score direct naar hun verdedigende positie)



Teaching Points:

- aanvallers moeten zich verspreiden over de ruimte
- via passen de vrije man aanspelen
- open scoringskans direct benutten

Variaties:

- de coach passt de bal naar een van de aanvallers
- diens verdediger moet de achterlijn aantikken