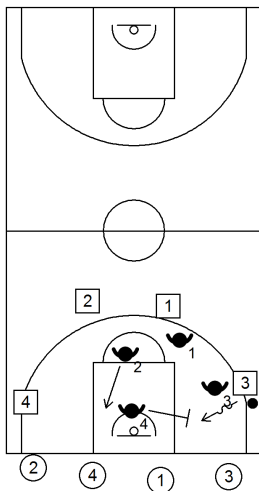
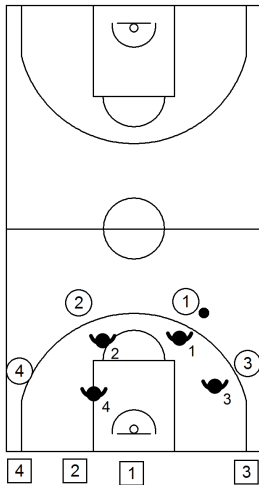




## 4 tegen 4 plus break



- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 12 spelers
- 1 bal
- 2 baskets

### Vereisten:

- spelers moeten weten help side- en ball side defense kunnen toepassen

**Doel:** elk verdedigend systeem inslijpen

### Organisatie:

- een team kan een punt halen met een verdedigende stop, met een score uit een fast break of met een driepunter uit de secondary break
- (de break afstoppen dmv het veroveren van de bal telt als een verdedigende stop)
- winnaar is het team dat het laatste punt verdient OF, als er niemand een punt verdient, het team dat scoort
- de winnaar mag steeds gaan verdedigen
- nieuwe aanvallers komen in het veld

### Teaching Points:

- alle aspecten van de team defense

### Tips:

- het verdedigen van de break behoort ook bij deze oefening. Daarom levert de driepunter uit de secondary break ook een punt op. Dat dwingt alle spelers om mee te verdedigen na balverlies in de aanval.
- als de break niet snel wordt uitgevoerd, blaas die dan af. Dat stimuleert de handelingssnelheid van de spelers.

**N.B.** het plaatje is de situatie na een score uit een break. De verdedigers hebben eerst een stop gemaakt en daarna gescoord uit de (secondary) break. Twee punten dus. Zij blijven daarom verdedigen er er zijn nieuwe aanvallers in het veld gekomen.