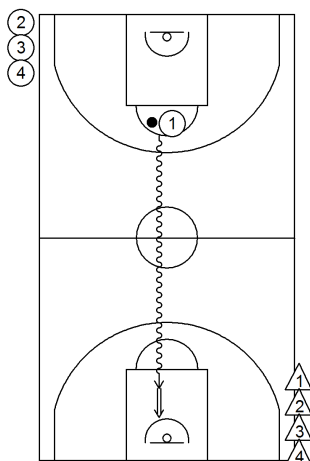




## Pyramide overtal



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 8 spelers
- 1 bal
- twee baskets

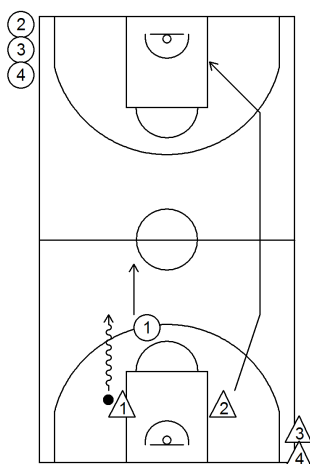
### Vereisten:

- spelers een overtalsituatie in de break kunnen uitspelen

### Doel: break oefenen + conditie

### Organisatie:

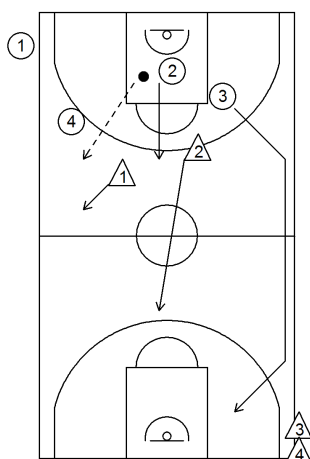
- speel achtereenvolgens 1 tegen 0, 2 tegen 1, 3 tegen 2, 4 tegen 3 en 4 tegen 4 (bij de laatste break draait er slechts één extra aanvaller in en is er dus geen overtal meer)



- binnen 10 seconden scoren; trainer telt zonnodig af
- maximaal 1 schot + tip in
- na een score nemen de indraaiende spelers direct de bal in en lopen een break op de andere basket
- na een verdedigingsrebound of interceptie draaien de twee spelers direct in
- speel 2 minuten waarbij het witte team steed start, daarna het andere team 2 minuten

### Teaching points:

- snelheid van handelen
- aanpassen aan steeds wisselend aantal medespelers
- bal steeds zo snel mogelijk naar de diepste man
- aanvallers moeten de ruimte zodanig verdelen dat nooit één verdediger twee aanvallers kan afschermen



### Variatie:

- verdedigers vallen terug in een zone: achtereenvolgens een driehoek, box en een vijfmannen zone