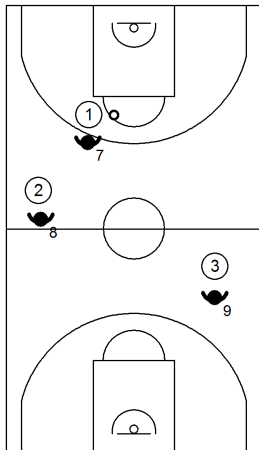




King of the court



- forwards, guards en centers
- vanaf U18
- 8 tot 12 spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten behoorlijk vaardig zijn en een goede conditie hebben

Doel:

- conditie

Organisatie:

- nadat één team 2 keer gescoord heeft
- gaan de verdedigers uit het veld
- de winnars krijgen de bal
-

- Eindigt als één ploeg 5 keer gewonnen heeft.
- Verliezers moeten na afloop fysiek zeer zwaar werken. Dat moeten ze van tevoren weten, zodat ze hun uiterste best zullen doen om niet te verliezen.
- als de MTM niet intensief genoeg is dan kent de trainer de aanvallende partij een score toe

Verliezers:

(= minutendrill: 45 sec voluit, 15 sec rust)

Voor elk punt verschil in de score:

- 4 sprints heen en weer dwars over het veld
- opdrukken tot signaal van de trainer
- 15 sec rust (spelers die met 1 punt verschil verloren hebben zijn klaar)
- 4 sprints + sit ups tot signaal van de trainer
- 15 sec rust (spelers die met 2 punten verschil verloren hebben zijn klaar)
- etc

Als je met 8 spelers bent:

- de twee spelers die indraaien vragen één van de uitstappende spelers mee
- spelers tellen dan **individueel** het aantal keren gewonnen