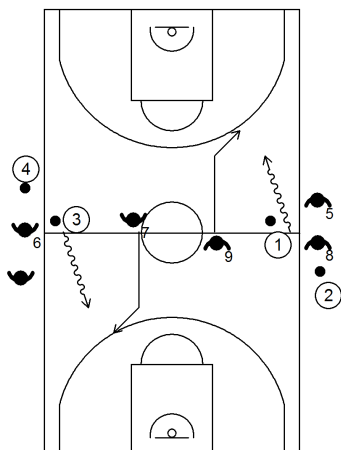




## Recover plus slides kwart veld



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 8 tot 12 spelers
- 4 ballen
- twee baskets

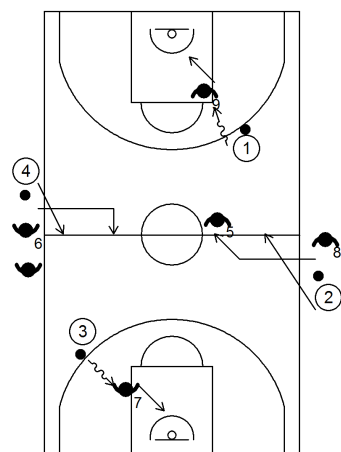
### Vereisten:

- spelers moeten individueel de man met de bal kunnen verdedigen (slides)

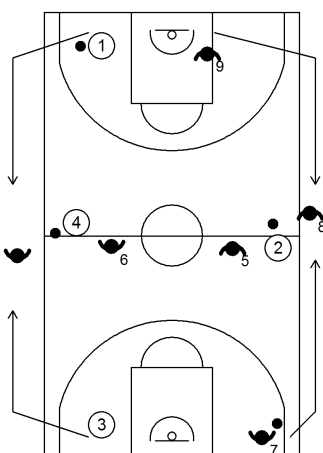
**Doel:** toepassen van individuele verdedigende techniek in een vereenvoudigde spelsituatie

### Organisatie:

- aanvaller gebruiken een kwart van het speelveld



- mag niet over de helplijn heen
- speelt 1 tegen 1
- de verdediger mag pas over de middellijn stappen zodra de aanvaller een voet over die middellijn heeft gezet (aanvaller mag schijnbewegingen maken, als de verdediger te vroeg stapt moet hij eerst met beide benen terug achter de lijn)
- de verdediger moet eerst met een sprint zijn positie tussen man en basket veroveren, daarna met slides tussen man en basket blijven
- winnaar gaat aanvallen op de andere helft van het veld
- verliezer blijft op dit kwart verdedigen (indraaien bij de middellijn)
- het volgende tweetal start als de voorganger de rebound pakt



### Teaching Points:

- zorg dat je de aanvaller ruimschoots inhaalt en dan pas de verdedigende positie inneemt
- daarna onmiddellijk achterwaarts bewegen met slides
- bij een verdedigende fout is de aanvaler winnaar

### Variaties:

- laat de verdediger de handen op de rug houden als je een accent op het voetenwerk wilt leggen
- goede verdedigers kun je een handicap geven door ze 1 of 2 stappen achter de aanvaller te laten beginnen
- aanvallers kun je desgewenst vertragen door ze achter de rug langs te laten dribbelen voor de 3-puntslijn o.i.d.