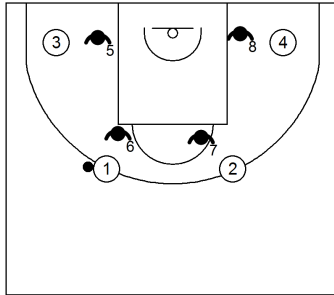




12 minute drill



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 8 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten:

- spelers moeten behoorlijk vaardig zijn en een goede conditie hebben

Doel:

- concentratie en energie in de verdediging

Organisatie:

- 4 tegen 4 op één basket
- nieuwe verdedigers als de verdediging 3 stops heeft gemaakt (dwz de verdedigers verkrijgen balbezit).
- na een score of fout op het schot levert de verdedigende ploeg weer één stop in

- De oefening duurt 12 minuten
- en als je niet goed verdedigt dan sta je dus 12 minuten te verdedigen.
- als de aanvallen te lang duren telt de trainer luidkeels af: 5-4-3-2-1-0

Teaching Points:

- Na 2 stops zet de hele verdediging een tandje bij. Als ze de derde stop maken dan mogen ze gaan aanvallen
- De aanvallers leren als bijkomend effect spelenderwijs wie de ballen raak gooit als het spannend wordt, en wie niet.

Als je 12 man hebt:

- roteren met 4 man
- na elke stop of score of fout op het schot komt een nieuwe ploeg aanvallers het veld in (**trainer** bepaalt of het een fout is)
- de ploeg die de derde en **laatste** stop veroorzaakt gaat verdedigen

Variaties:

- drie verdedigers, vier aanvallers
- 2 of 3 opeenvolgende stops maken voordat je mag wisselen
- (met schotklok) 35 seconden verdedigen zonder score en zonder een fout. Bij een stop blijft de klok staan en mogen de aanvallers het opnieuw proberen. Als de aanvallers scoren, of een aanvallende rebound pakken, of als de verdediging een fout maakt, dan gaat de klok terug naar 35 seconden.