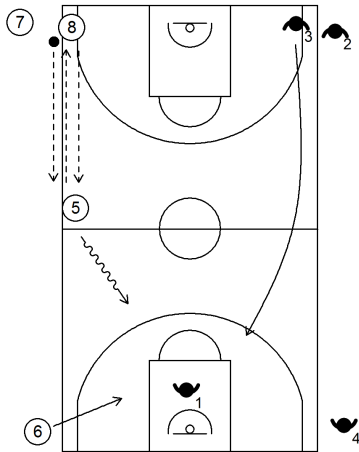


2 man recovery full court



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 8 of meer spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: snel omschakelen van aanval naar verdediging + overtal snel afmaken

Organisatie:

- speel 3 minuten, daarna wisselen aanval en verdediging
- zodra aanvaller 8 de bal passt naar 5 mag verdediger 3 gaan lopen
- 8 en 5 passen de bal één keer heen en weer, daarna mag 5 gaan dribbelen
- trainer telt zonodig 10 seconden hardop af
- tijd voorbij is een punt voor de verdediging
- score is een punt voor de aanval

- verdedigende rebound is een punt voor de verdediging
- onderscheppen van de bal is **2** punten voor de verdediging
- verdedigers moeten van de bal afblijven na een score
- aanvallers op het veld moeten de bal zsm bij hun teamgenoot aan de zijlijn bezorgen

Rotatie:

- verdedigers aansluiten aan de andere kant dan waar je vandaan kwam
- de aanvallers roteren met de klok mee:
- 8 neemt de positie van 5 over
- 7 die van 8
- 5 die van 6
- en 6 die van 7

Variaties:

- links en rechts
- handicap van verdediger 3 vergroten door grotere afstand, met 2 voeten door de middencirkel oid