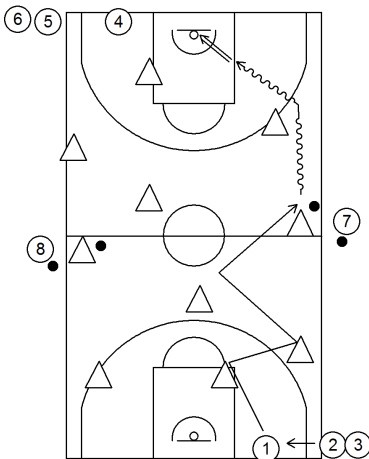




## Coördinatie 1

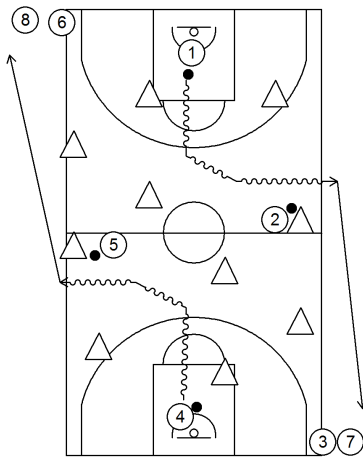


- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 8 tot 12 spelers
- 4 ballen
- hele veld
- 2 baskets
- 10 pionnen

**Doel:** bevorderen coördinatie en lichtvoetigheid

### Organisatie:

- omgangsbaan op de lengtehelft van het veld
- wedstrijdvorm; winnaar is het team dat als eerste 20 keer heeft gescoord (spelers moeten zelf hardop tellen)
- Tweede speler start als de eerste bij de middellijn met zijn dribbel begint
- Spelers 1 springt eerst met 2 voeten 5 keer voorwaarts en achterwaarts over de achterlijn
- Zigzaggend tussen de pylonnen door (pylon met de hand aantikken, hard afzetten met de voet het dichtst bij de pion)
- Jump stop bij laatste pylon, pakt de bal op van de grond, met dribblestart op volle snelheid naar de basket
- afstoppen op het blok met jump stop
- afmaken met rocker step (linkervoet, rechterhand)
- Degenen die zojuist gescoord hebben dribbelen via de middencirkel naar de zijlijn
- Leggen hun bal klaar voor de volgende bij de middellijn
- En sluiten achter aan in de rij



### Variaties:

- starten met sprongetjes met de rug naar het veld
- slides tussen de pionnen
- dwars lopen tussen de pionnen (romp evenwijdig aan de looprichting, benen voorlangs en achterlangs kruisen)
- afmaken met rechtervoet, linkerhand
- afmaken met schot

- afstoppen op het blok + fade away
- linksom

### Teaching Points:

- knieën steeds gebogen voor souplesse
- schouders boven de voeten (vooral bij het afstoppen vanuit hoge snelheid gaan spelers vaak voorover hangen)
- na snelle dribbel beheerst afstoppen, eerst zorgen dat je in balans bent en dan pas afmaken