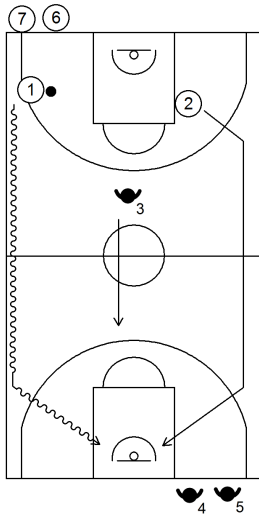




## 2 tegen 1 teams tegen elkaar



- guards, forwards en centers
- vanaf U14
- 7 of meer spelers
- 1 bal
- twee baskets

### Vereisten:

- spelers moeten zowel links als rechts op snelheid kunnen dribbelen, kunnen passen vanuit de dribbel en kunnen afstoppen en schieten vanuit de dribbel

### Doel:

- 1) overtal uitspelen
- 2) verdediger dwingen tot een keuze voordat je afspeelt
- 3) als aanvaller pas beslissen wat je gaat doen nadat je gezien hebt welke optie de verdediger wegneemt

### Organisatie:

- het zwarte team speelt tegen het witte team
- 1 en 2 spelen tegen 3
- na een score, turnover of verdedigingsrebound komen 4 en 5 het veld in en vallen de andere basket aan
- zij mogen pas over de achterlijn heen stappen als de bal door de ring is gegaan of als de verdediger de bal in de handen heeft
- de aanvaller die het laatst de bal geraakt heeft gaat terugverdedigen
- de spelers houden zelf de score bij
- speel 4 minuten

### Teaching points:

- INTENSITEIT: alles moet op volle snelheid
- de bal moet zo snel mogelijk naar de overkant
- flyer 2 spint op max 1 meter van de zijlijn en snijdt ter hoogte van de vrije worplijn naar binnen (spacing)
- passen naar je medespeler mag alleen als je de bal achter de verdediger neer kunt leggen en je medespeler daarmee onverdedigd kan scoren

### in andere gevallen

- OF met hoge snelheid recht op de verdediger afdribbelen, op het laatste moment met één schijnbeweging uit balans brengen, de verdediger passeren en zelf scoren
- OF met je binnenhand ter hoogte van de vrije worplijn naar de basket dribbelen en vanuit de dribbel de flyer aanpassen OF een crossover maken en zelf scoren met een lay up
- OF met je buitenhand ter hoogte van de vrije worplijn naar de basket dribbelen, afstoppen op het blok en met een bank shot afmaken OF met een hoge pass de flyer aanspelen