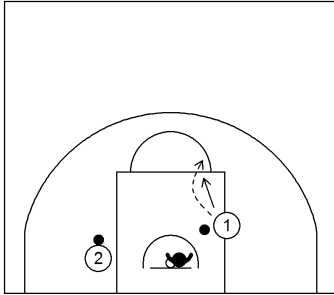




1 tegen 1 Hi post

- Centers
- vanaf U16
- 3 of meer centers
- een basket

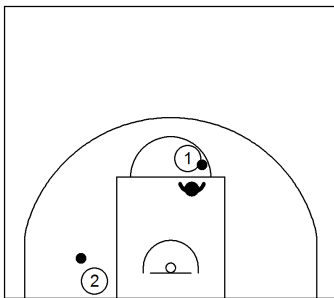


Doel:

- 1 tegen 1 vanaf de ellebogen trainen

Organisatie:

- de aanvaller staat op het blok en geeft een bounce pass naar zichzelf net boven de elleboog
- verdediger begint onder de ring en mag gaan bewegen zodra de bal de grond raakt
- zij spelen daarna 1 tegen 1
- verliezer gaat verdedigen
- aanvaller gaat met bal naar de andere kant



Teaching points:

- voeten iets meer dan schouderbreedte
- knieën licht gebogen
- chin it: bal voor de borst en ellebogen naar buiten
- kijk over je schouder waar de verdediger is
- als je hem voelt in je rug, draai dan ruggelings om hem heen en scoor met een lay up of power move
- als de verdediger afstand houdt (en je hem dus niet voelt), dan pivoteren en schieten OF schot fake en met één dribbel erlangs + scoren met een lay up
- let op dat de dribbelstart met de juiste voet wordt uitgevoerd