



instappen plus 1 tegen 1

- Centers
- vanaf U16
- 4 centers en 3 passers
- 2 ballen
- een basket

Doel:

- timing van het instappen verbeteren
- 1 tegen 1 vanaf het blok trainen

Organisatie:

- 3 vaste passers
- de center stapt in **terwijl de pass in de lucht is**
- zorgt dat hij voor zijn verdediger komt
- en vraagt een lage pass
- 4 en 5 spelen daarna 1 tegen 1

- verliezer gaat aan de andere kant verdedigen verdedigen
- nieuwe aanvaller draait in

Teaching points:

- agressief je voet voor de verdediger zetten
- diep zitten
- met 1 hand de bal laag vragen
- met de andere - harde bovenarm - de verdediger achter je houden
- bewegen **terwijl de pass in de lucht is**

na ontvangst van de bal:

- 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 erlangs stappen (= up and under)

