



1 tegen 1 forward

- forwards
- vanaf U14
- 4 of meer spelers
- 1 bal per tweetal
- een basket

Vereisten:

- spelers moeten vanaf de 3-puntslijn kunnen driven en schieten

Doel: het oefenen van verschillende technieken om vanaf de forwardpositie te scoren

Organisatie:

- aanvaller 3 sprint na de pass steeds direct naar de forward positie
- krijgt daar de bal aangespeeld
- en valt met een **hoge handelingssnelheid** de basket aan
- start met landen in 2TR en schot

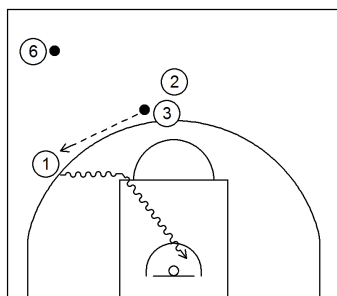
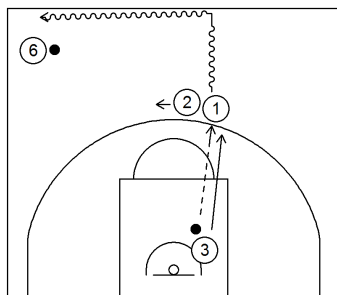
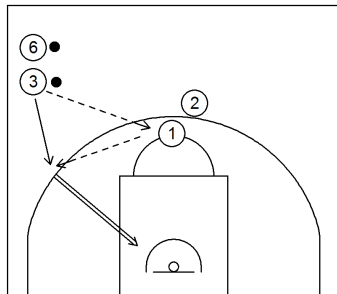
- bij het afmaken onder de basket steeds de bal oppakken
- met een grote **approach step** naar de gewenste positie onder de ring
- andere voet bijtrekken
- en met **twee voeten afzetten**

Rotatie:

- de passer doet een stap achteruit om ruimte te maken voor de volgende passer
- de schutter vangt de bal af en speelt die naar de passer
- die sluit met bal achter aan de rij aan
- de schutter neemt de positie van de passer in

Catch and go:

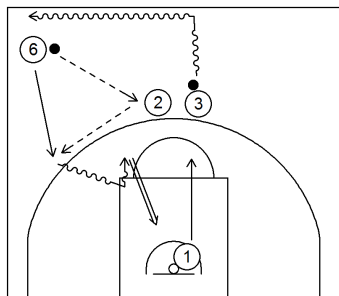
- bal vangen en direct de elleboog aanvallen
- scherpe richtingsverandering
- hoge snelheid





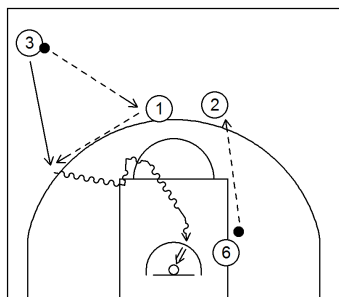
Jump back:

- val de elleboog aan
- zet onder de elleboog af op je voorvoet en spring naar achteren
- pak de bal op en schiet



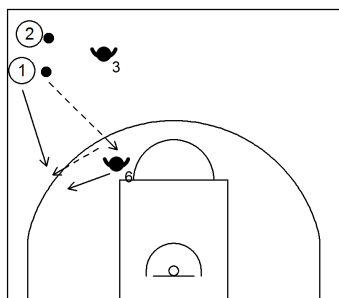
Jump back and drive:

- val de elleboog aan
- zet onder de elleboog af op je voorvoet en spring naar achteren
- pak de bal **niet** op, maar verander van hand en val de basket aan de weak side aan



1 tegen 1:

- de passer staat nu iets dieper
- zodra hij de forward aangespeeld heeft gaat hij verdedigen
- de aanvaller past de verschillende technieken toe die hij hiervoor geoefend heeft



Rotatie:

- het tweetal dat klaar is met de 1 tegen 1 gaat gezamenlijk naar de middellijn en wisselt van rol
- OF de verliezer gaat verdedigen

Variaties:

- links en rechts
- de passer in de hoek neerzetten of op het blok
- verschillende technieken van afmaken onder het bord
- het toevoegen van een help verdediger aan de weak side, zodat de aanvaller ook leert welke (on)mogelijkheden daar liggen