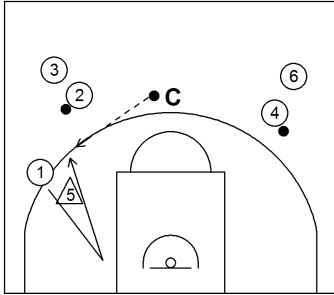




## Forward 1 tegen 1



- forwards
- vanaf U14
- 2 of meer spelers
- 1 bal
- een basket

### Vereisten:

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

**Doel:** vrijkomen op de forwardpositie en scorend vermogen vanaf die positie verbeteren

### Organisatie:

- coach dribbelt op de guard positie
- dreigt af en toe te penetreren en verdediger 5 moet dan instappen. Hij moet altijd ook de bal verdedigen!
- forward zorgt dat hij met een in-out beweging, back door of opposten + flash

- vrijkomt
- speelt daarna 1 tegen 1
- verliezer gaat verdedigen
- zelf afvangen, dribbel naar de andere kant dan waar je gestart bent
- speel tot de 3

### Teaching points:

- face the basket direct na balaanname
- gebruik de front- of reverse pivot meteen als schijnbeweging
- diep zitten in de draai
- hoge handelingssnelheid
- maximaal 1 dribbel naar de basket
- als de verdediger ruimte geeft direct schieten