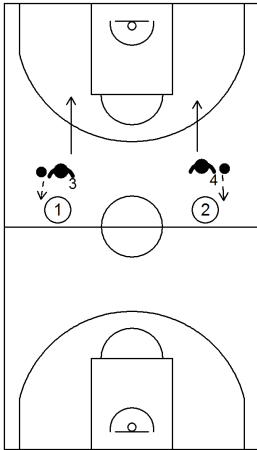




## 1 tegen 1 achteruit half veld



- Guards + Forwards
- vanaf U14
- 2 of meer spelers
- 1 bal per tweetal
- basket

### Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen een layup kunnen lopen

### Doel:

- aanvallende vermogen in 1 tegen 1 vergroten

### Organisatie:

- speler 1 krijgt de bal van 3
- 3 beweegt achteruit
- 1 brengt 3 uit balans, passeert en gaat hard naar de basket
- opdracht aan de verdediger is om de dribbel te stoppen

- verliezer blijft aan dezelfde kant verdedigen
- winnaar gaat aan de andere kant aanvallen

### Teaching Points:

- aanvaller moet agressief de afstand kleiner maken
- recht op de verdediger afdribbelen
- verdediger uit balans brengen
- aanvaller moet onvoorspelbaar zijn
- pas op het laatste moment kiezen aan welke kant je gaat passeren
- schijnbewegingen in de dribbel toepassen
- na passeren op volle snelheid naar de basket
- speel met lef
- als het niet lukt, herstel dan je balans, en probeer met een andere techniek, bijv. backup dribbel + sprongschot