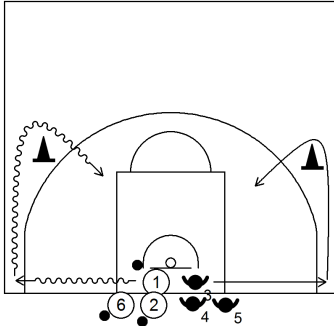




1 tegen 1 met pion

- forwards
- vanaf U16
- 2 of meer spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- spelers moeten vanaf de forwardpositie kunnen driven

Doel: 1) beslissen of je nog tijd hebt om een lay up te lopen of dat je moet afstoppen en schieten
2) leren om op volle snelheid de basket aan te vallen

Organisatie:

- aanvaller 1 dribbelt naar de hoek met de rug evenwijdig aan de achterlijn
- daarna dribbelt in de aangegeven richting om de pion en valt de basket aan

- verdediger 3 start met slides richting de hoek zodra de eerste dribbel de grond raakt
- verdediger 3 sprint om de pion heen en probeert te verhinderen dat de aanvaller scoort
- elke speler valt x keer aan OF winnaar pakt de bal en gaat aanvallen, verliezer verdedigt
- de verdediger mag het lichaam van de aanvaller beslist niet raken (om blessures te verhinderen en om te leren deze situatie volgens de spelregels te verdedigen)

Teaching points:

- tijdens de dribbel al inschatten hoe snel de verdediger is en een besluit nemen

Variaties:

- door de pion van de helper verder van de ring af te zetten is er meer ruimte voor een lay up
- pion dus dichterbij zetten om afstop en sprongschot te stimuleren