



Sealen plus hop naar blok

- Centers
- vanaf U18
- 3 centers + 3 passers (kan ook de trainer zijn)
- 1 bal
- een basket

Vereisten:

- centers moeten individueel vanaf het blok 1 tegen 1 kunnen spelen

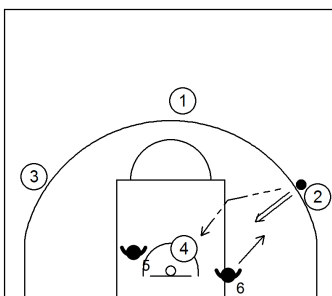
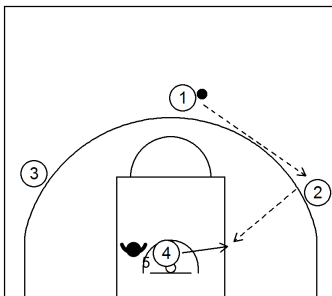
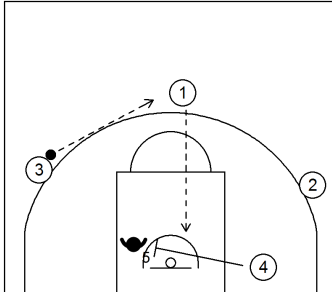
Doel: center aanleren hoe hij aanspeelbaar wordt vanaf de weak side

Organisatie:

- forward 3 maakt een fake pass naar de achterlijn en pivoteert richting guard
- op dat moment stapt de weak side center de bucket in en sealt verdediger 5 met zijn linker onderarm en vraagt de bal met zijn rechterhand hoog
- hij houdt verdediger 5 met zijn linker onderarm op zijn plek en vraagt de bal met rechts hoog
- als hij de bal niet direct aangepast krijgt, dan houdt hij verdediger 5 met zijn onderarm op zijn plek, draait en landt met een hop op het blok (met **beide** voeten over de bucketlijn)
- vraagt de bal laag
- forward 2 maakt een pass fake hoog, en past aan met een bounce pass
- 4 speelt 1 tegen 1 tegen 5
- 4 en 5 wisselen na x keer

Tips:

- laat de passers steeds hun pass fakes oefenen



Variaties:

- links en rechts
- na het sealen opkomen naar de elleboog
- verdediger op de ball side elleboog laten starten en daar laten sealen
- verdediger bij 2 toevoegen en na het sealen 2 tegen 2 laten spelen