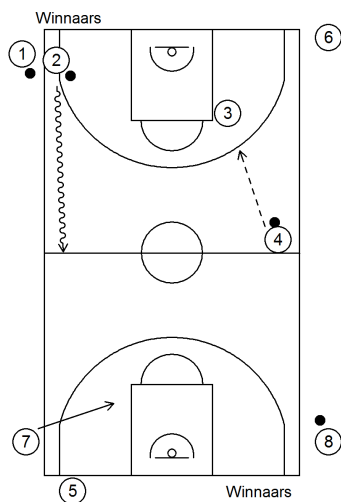




1 tegen 1 - winnaarshoek



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 8 spelers
- 2 ballen
- twee baskets

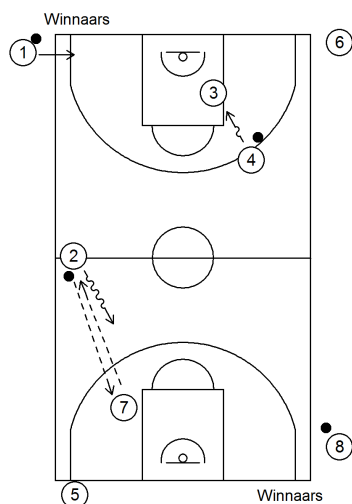
Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen en passen

Doel: 1 tegen 1 verbeteren + conditie

Organisatie:

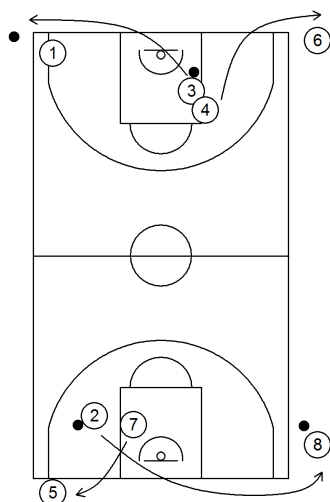
- speler 2 dribbelt naar de middellijn



- passt verdediger 7 aan
- en krijgt de bal terug net buiten de driepuntslijn
- 2 speelt tegen 7
- de winnaar vangt de bal af, passt die naar speler 8 op de outlet en neemt diens positie overen gaat met bal naar de winnaarshoek
- de verliezer gaat verdedigen

Teaching points:

- spelers stimuleren hun eigen creativiteit te gebruiken
- zonodig individueel tips geven
- de aanvaller moet in ieder geval met hoge snelheid de basket aanvallen
- en lezen of de verdediger ruimte laat om af te stoppen en te schieten
- of zo weinig afstand houdt, dat je hem met een schijnbeweging uit balans kunt brengen en met een dribbel kunt passeren voor een layup
- als dat niet lukt, dan een backup dribbel gebruiken tot buiten de driepuntslijn en opnieuw lezen welke optie de verdediger open laat



Variaties:

- winnaars links en rechts indraaien
- passafstanden
- eerste pass vanaf de achterlijn: baseball pass - bowling pass - overhead pass - handbal- of discuspass
- de positie waarin de aanvaller de bal krijgt verder weg van de basket