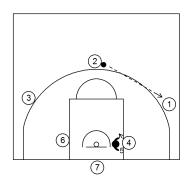


instappen plus 1 tegen 1



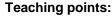
- Centers
- vanaf U16
- 4 centers en 3 passers
- 2 ballen
- een basket

Doel:

- · timing van het instappen verbeteren
- · 1 tegen 1 vanaf het blok trainen

Organisatie:

- · 3 vaste passers
- · de center stapt in terwijl de pass in de lucht is
- · zorgt dat hij voor zijn verdediger komt
- · en vraagt een lage pass
- · 4 en 5 spelen daarna 1 tegen 1
- verliezer gaat aan de andere kant verdedigen verdedigen
- · nieuwe aanvaller draait in



- · agressief je voet voor de verdediger zetten
- diep zitten
- met 1 hand de bal laag vragen
- met de andere harde bovenarm de verdediger achter je houden
- · bewegen terwijl de pass in de lucht is



- · voeten iets meer dan schouderbreedte
- · knieën licht gebogen
- · chin it: bal voor de borst en ellebogen naar buiten
- · kijk over je schouder waar de verdediger is
- als je hem voelt in je rug, draai dan ruggelings om hem heen en scoor met een lay up of power move
- als de verdediger afstand houdt (en je hem dus niet voelt), dan pivoteren en schieten OF schot fake en erlangs stappen (= up and under)

