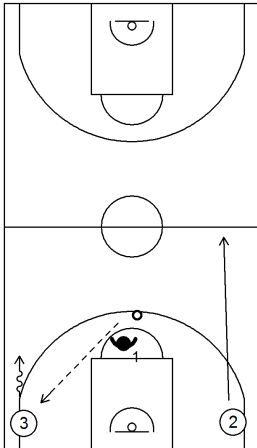




2 tegen 1 full court



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 3 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten:

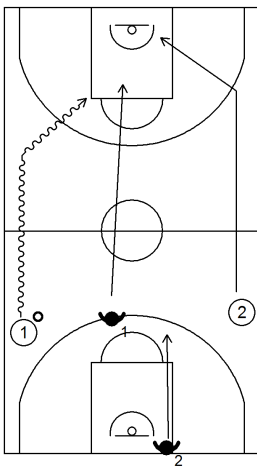
- spelers moeten kunnen dribbelen en een layup kunnen lopen

Doel:

- looplijn flyer trainen
- snelheid opbouwen

Organisatie:

- verdediger 1 passt de bal strak naar een van beide aanvallers
- de aanvaller zonder bal sprint langs de zijlijn
- de man met bal dribbelt zo snel mogelijk langs de zijlijn naar de andere basket
- verdediger sprint tot in de bucket aan de andere kant
- aanvallers hebben één doelpoging
- maximaal 2 passes
- de aanvaller die mist wordt verdediger



Teaching Points:

- sprinten
- pushen van de bal bij speeddribbel
- instrueer de verdediger GEEN onsportieve fouten te maken
- verdediger neemt de charge
- OF dwingt de dribbelaar naar de zijkant
- probeert de pass te onderscheppen
- geeft het schot weg en boxt de schutter uit

Variatie:

- tweede verdediger op de achterlijn, die start als de bal boven de driepuntslijn komt (zoals ook in een wedstrijd, waar meerdere verdedigers terugsprinten)