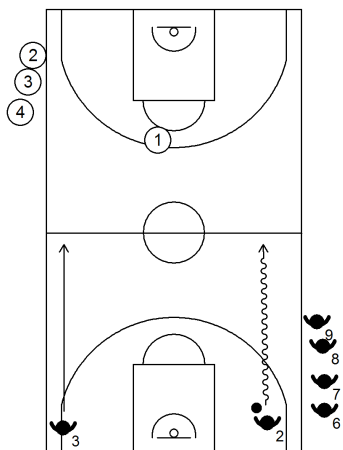




Teams 2 tegen 1



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 3 of meer spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen en een layup kunnen lopen

Doel:

- 2 tegen 1 leren uitspelen
- conditie opbouwen
- scoren onder druk

Organisatie:

- teams tegenover elkaar
- wie scoort het meeste punten in 3 minuten
- steeds een nieuwe verdediger
- aanvallers zorgen ervoor dat de bal teruggespeeld wordt
- en lopen zelf langs het veld terug

Teaching Points:

- sprinten
- pushen van de bal bij speeddribbel
- ruimte gebruiken

Variatie:

2 tegen 2

