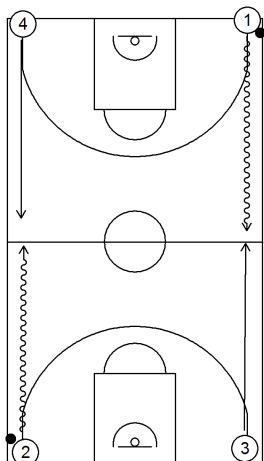




Half court 1 on 1



- Guards + Forwards
- vanaf U14
- minimaal 6 spelers
- 2 ballen
- twee baskets

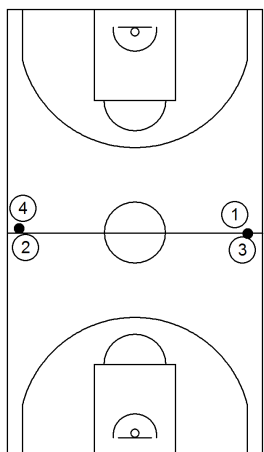
Vereisten:

- spelers moeten individueel de man met de bal kunnen verdedigen
- spelers moeten kunnen dribbelen

Doel: conditie / intensieve intervaltraining

Organisatie:

- spelers starten met 1 voet op de achterlijn
- starten op signaal van de coach
- verliezer pakt de bal en moet bij de volgende ronde verdedigen
- 1 en 2 leggen de bal op de middellijn zodat 3 en 4 die op kunnen pakken



1 en 4 spelen 1 tegen 1 op de basket aan de kant waar ze vandaan kwamen

Variaties:

- links en rechts
- leg een hoepel iets voorbij de achterlijn om de verdediger een handicap te geven

