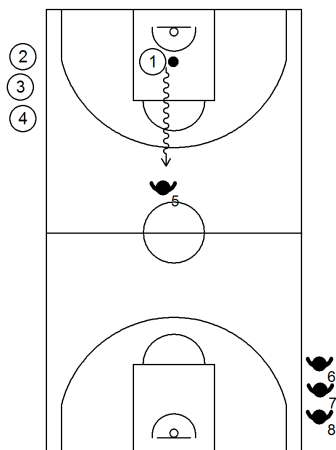




1 tegen 1 - tot de 10



- forwards, guards en centers

- vanaf U14
- 4 spelers
- 1 ballen
- twee baskets

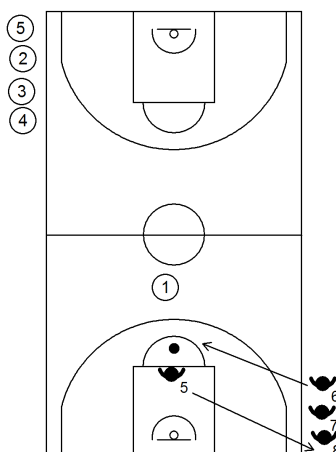
Vereisten:

- spelers moeten vanuit de dribbel kunnen scoren

Doel: 1 tegen 1 verbeteren + conditie

Organisatie:

- speler speelt 1 tegen 1 tegen verdediger 5
- na een score OF bal veroverd door de verdediger



- gaat de bal naar 6
- die speelt 1 tegen 1 op de andere basket tegen 1
- 5 draait uit
- winnaar is het team dat als eerste 10 keer heeft gescoord

N.B. tempo moet hoog blijven. trainer telt zonnodig af.

Teaching points:

- spelers stimuleren hun eigen creativiteit te gebruiken
- zonnodig individueel tips geven

Variaties:

- aanvallers links en rechts indraaien
- tweetallen tegen elkaar

