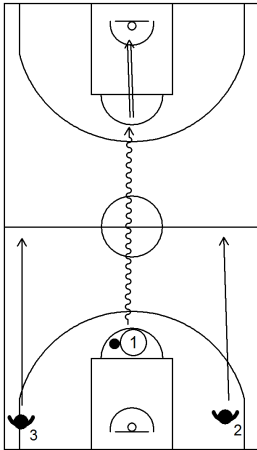




1 tegen 0 en 2 tegen 1 terug



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 3 of meer spelers
- 1 bal
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen en een layup kunnen lopen

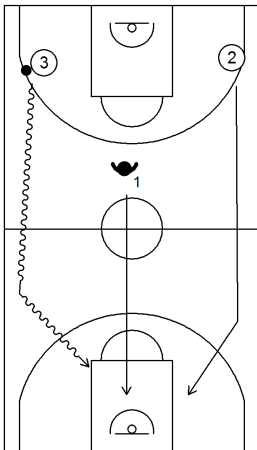
Doel:

- looplijn flyer trainen
- snelheid opbouwen
- break onder druk afmaken

Organisatie:

- speler 1 dribbelt de bal over de helplijn naar de overkant en scoort met een lay up
- beide andere spelers achtervolgen en proberen de score te voorkomen

- zij starten bij de eerste dribbel



- Spelers 2 en 3 nemen na de score de bal in van achterlijn
- en spelen 2 tegen 1 op de bucket aan de andere kant
- verdediger 1 probeert te voorkomen dat er met een lay up gescoord wordt

Teaching Points:

- sprinten
- pushen van de bal bij speeddribbel
- instrueer de verdedigers 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