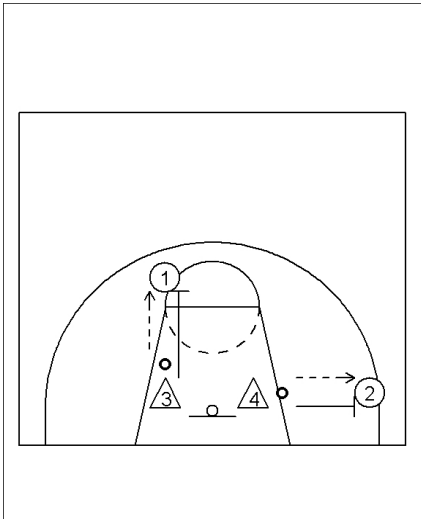




### 1 vs 1 schutter uitboxen



- Centers + Forwards

- vanaf U20
- 2 tot 8 spelers
- per tweetal 1 bal
- minstens 1 basket

#### Vereisten:

- spelers moeten weten hoe ze vanaf de weak side met sprintje + slide steps het schot moeten verdedigen
- spelers moeten weten hoe ze in de baan van de aanvallende rebounder moeten draaien (uitboxen)

**Doel:** verdedigende rebound verbeteren

#### Organisatie:

- verdediger 3 passt schutter 1 aan met een overhead pass
- 3 neemt een snelle stap naar de schutter en maakt daarna met slide steps de afstand kleiner
- 1 neemt het schot en gaat rebounden
- één van de spelers moet de bal veroveren, ook als de score zit
- score is 1 punt
- bal veroverd na het schot is 1 punt
- wisselen als de verdediger meer punten heeft dan de aanvaller

#### Teaching Points:

- verdediger moet niet springen
- verdediger moet nadat de bal los is van de hand kijken naar de aanvaller, NIET naar de bal
- zonodig naar de aanvaller toestappen om de afstand te verkleinen
- kies de pivotvoet afhankelijk van de kant die de aanvaller kiest
- bij het indraaien in de looplijn van de aanvaller, de handen gebruiken als extra belemmering en om te voelen waar de aanvaller is
- sta de aanvaller zonodig 1 dribbel toe als de verdediger te laat zijn slide steps maakt of probeert het schot te blokken
- laat spelers rebounden op posities die ze ook in de wedstrijden innemen

#### Variaties:

- schieten vanaf de forward positie
- schieten vanuit de hoeken van het veld