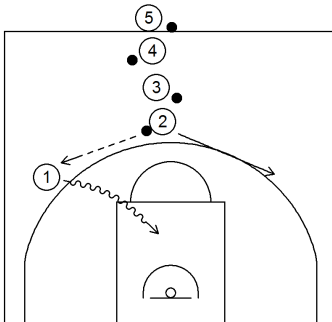




Catch and go

- forwards
- vanaf U16
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- een jump stop kunnen maken vanuit de dribbel
- een sprongschot maken vanuit het midden van de bucket

Doel: catch and go aanleren + scoren vanaf midden bucket

Voorbereiding:

- 1 dribbelt **direct** na het vangen met 2 dribbels naar het midden van de bucket
- stopt af met een jump stop
- en scoort met een sprongschot
- 2 sprint meteen na het passen naar de forward positie aan de andere kant

- en krijgt de bal van 3
- idem, maar nu na de jump stop ruggelings om de verdediger heen draaien
- (eventueel een stoel neerzetten op de plaats van de verdediger)
- idem, maar na ruggelings draaien niet afmaken, maar terug pivoteren zodat beide voeten weer naar de basket wijzen
- tweede voet circa 50cm **achter** de pivotvoet
- scoor met een sprongschot met de schouders ver naar achteren (fade away) en een hoge boog

Teaching points:

- vanuit het vangen van de bal direct en snel naar binnen dribbelen
- één tel afstop, zodat je beide kanten op mag pivoteren
- bij het ruggelings draaien de bal al omhoog brengen tot onder je kin, schothand onder de bal
- bij het ruggelings draaien zo ver draaien dat de voet tenminste naar de achterlijn wijst

Toegepast in 1 tegen 1:

- 1 tikt de hand van verdediger 2 aan en sprint naar de forwardpositie
- 2 mag na het aantikken gaan verdedigen
- 1 dribbel direct naar binnen met max 2 dribbel en maakt een jump stop midden in de bucket
- en scoort op een van de drie geoefende manieren
- score met een andere techniek = verliezen
- winnaar blijft staan
- verliezer gaat verdedigen

