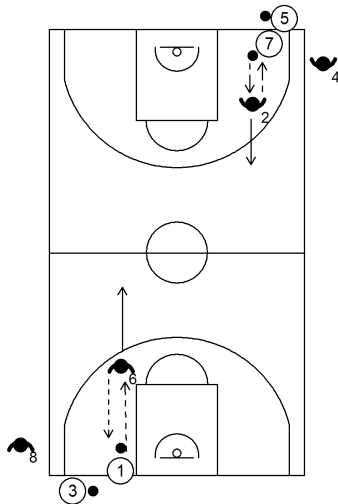




## 1 tegen 1 achterwaarts



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 2 of meer spelers
- 1 bal per tweetal
- twee baskets

### Vereisten:

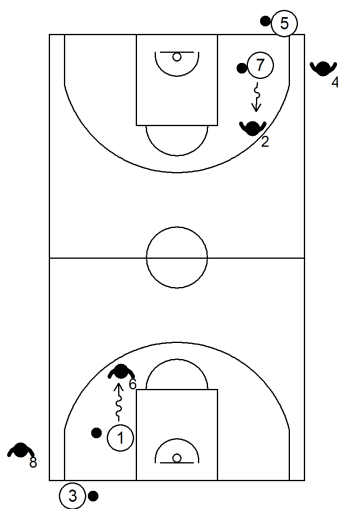
- spelers moeten kunnen dribbelen een layup kunnen lopen

### Doel:

- aanvallende creativiteit in 1 tegen 1 vergroten

### Organisatie:

- speler 1 passt de bal naar 3 en krijgt hem meteen weer terug
- 3 beweegt achteruit
- 1 dribbelt recht op 3 af en moet de afstand tussen beide spelers kleiner maken



- de verdediger uit balans brengen en passeren
- op volle snelheid naar de basket
- verliezer gaat verdedigen, winnaar gaat aanvallen
- speel tot de 3 om de intensiteit hoog te houden

### Teaching Points:

- aanvaller moet agressief de afstand kleiner maken
- recht op de verdediger afdribbelen
- de verdediger met een schijnbeweging uit balans brengen
- aanvaller moet onvoorspelbaar zijn
- pas op het laatste moment kiezen aan welke kant je gaat passeren
- schijnbewegingen in de dribbel toepassen
- na passeren op volle snelheid naar de basket
- de verdediger afsnijden door te dribbelen OP de lijn verdediger - basket
- verdediger moet als hij gepasseerd is toch op volle snelheid meesprinten om druk te zetten op de lay up