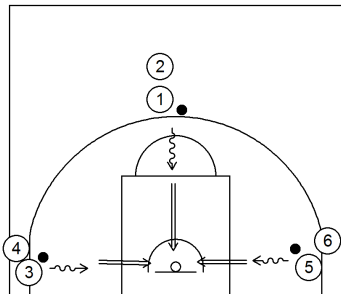




Delta varianten

- forwards + centers + guards
- vanaf U14
- minimaal 6 spelers
- 3 ballen
- een basket



Vereisten:

- spelers moeten de dribbelstart beheersen en kunnen afstoppen

Doel: 1 tegen 1 vanuit triple threat trainen

Organisatie:

- elke speler vangt zijn eigen bal af
- en passt naar de wachtende speler in de volgende rij
- (linksom als je met links dribbelt, anders rechtsom)
- basisvorm is met 1 of 2 dribbels naar rand bucket + afmaken

- de trainer roept elke 30 seconden een andere variant af

Varianten aanname:

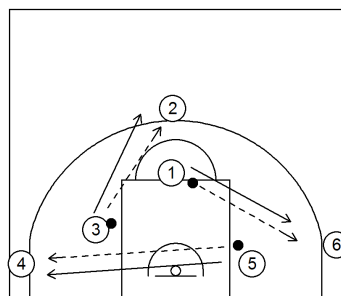
- bal in schotpositie + crossover
- bal in schotpositie + open step
- bal in schotpositie + 1 dribbel open step + voet bijtrekken + schot
- bal in schotpositie + 1 dribbel crossover + voet bijtrekken + schot
- bal onder kniehoogte + fake crossover + open step
- bal onder kniehoogte + fake open step + crossover
- bal onder kniehoogte + jab step + open step
- bal onder kniehoogte + jab step + schot
- catch and go

Varianten afstop:

- jump stop
- 2 TR

Varianten afmaken:

- jump shot
- rocker step
- fade away
- ruggelings om de denkbeeldige verdediger heen draaien



Teaching points:

- direct bij het vangen van de bal moet er dreiging uitgaan van de speler. Zijn hele lichaam + de positie van de bal + de blik gericht op de ring moet uitstralen dat hij gaat scoren.
- maximaal 1 schijnbeweging en dan direct de basket aanvallen
- tijdens de schijnbeweging de blik op de ring gericht houden, maar tegelijkertijd over of langs de bal heen kijken of de verdediger reageert