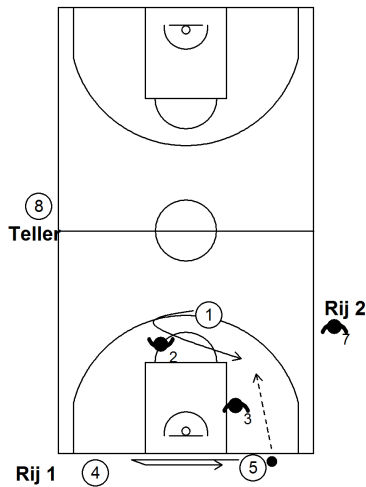




1 on 1 in 5 tot 8 seconden



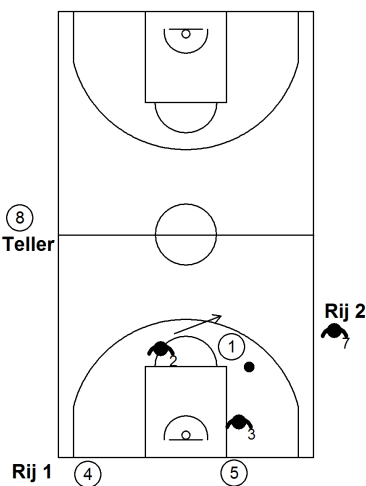
- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 4 of meer spelers

Vereisten:

- spelers moeten dribbelend hun man kunnen passeren
- een V-cut kunnen lopen en de bal in de loop kunnen vangen
- kunnen pivoteren met het gezicht naar de basket

Doel:

- dribbelvaardigheden gebruiken om de bal naar de aanvalshelft te brengen
- leren spelen met de press: dwz niet in paniek raken maar de verdedigers naar de ene kant lokken en vervolgens aan de andere kant passeren (daarom mag hij pas na 5 seconden over de middellijn)



Organisatie:

- speler 5 neemt de bal in vanaf de achterlijn
- maakt gebruik van pass fakes
- loopt evenwijdig de hele achterlijn
- de dribbelaar verliest als de bal niet binnen 5 seconden kan worden ingenomen
- aanvaller 1 pivoteert **altijd eerst** met zijn gezicht naar de aanvalshelft zodra hij de bal heeft
- speler 1 kiest de rechter- of de linkerschouder van de verdediger en passeert met een sterke dribbelstart
- creëert ruimte voor zichzelf met een back up dribbel of retreat dribbel
- de Teller telt het aantal seconden, te beginnen als speler 1 de bal vangt
- zodra de dribbelaar **ruim** over de middellijn is, stopt hij
- de dribbelaar verliest als hij eerder dan 5 of later dan 8 seconden over de middellijn is, of als hij de bal kwijtraakt

Rotatie:

- nadat de bal over de middellijn is gaan 3 en 5 tegen elkaar spelen op de verdedigingsshelft
- een nieuwe verdediger uit rij 2 verdedigt de inbound pass
- een nieuwe aanvaller uit rij 1 neemt de bal in
- de Teller speelt 1 tegen 1 tegen de verliezer op de basket op de aanvalshelft
- de winnaar van de verdedigingsshelft wordt Teller
- de winnaar van de aanvalshelft gaat naar rij 1
- de verliezer van de aanvalshelft naar rij 2

Teaching points:

- vrijlopen met een V-cut; dwz voor je man komen en blijven bewegen richting bal
- na balaanname **altijd** pivoteren met het gezicht naar de basket (zie waar de ruimte ligt)
- de dribbelaar kiest een schouder en passeert zijn man **op volle snelheid**
- dribbel naar een plaats op de verdedigingsshelft waar je ruimte hebt om met een back up dribbel ruimte te maken om de verdediger links EN rechts te kunnen passeren