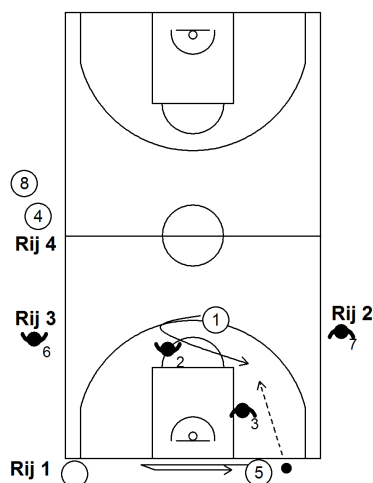




## 2 on 1 in 5 tot 8 seconden



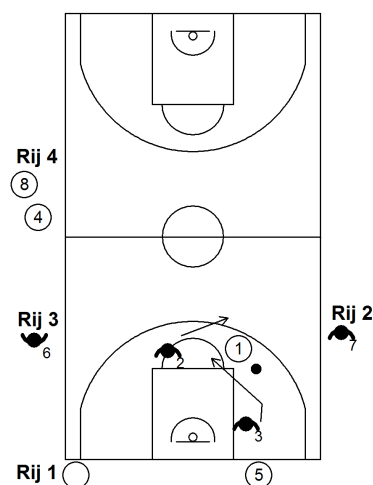
- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 4 of meer spelers

### Vereisten:

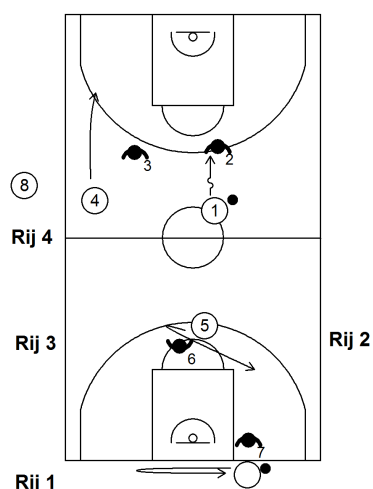
- spelers moeten dribbelend hun man kunnen passeren
- een V-cut kunnen lopen en de bal in de loop kunnen vangen
- kunnen pivoteren met het gezicht naar de basket

### Doel:

- herkennen van een double team
- 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)



- speler 5 neemt de bal in vanaf de achterlijn
- maakt gebruik van pass fakes
- loopt evenwijdig de hele achterlijn
- aanvaller 1 pivoteert met zijn gezicht naar de aanvalshelft zodra hij de bal heeft
- speler 3 gaat double teamen
- speler 1 kiest de rechter- of de linkerschouder van verdediger 2 en passeert met een sterke dribbelstart
- hij herkent de double team en creëert ruimte voor zichzelf met een back up dribbel or retreat dribbel
- 4 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
- 2 en 3 spelen hierna tegen 1 en 4 op de basket op de aanvalshelft
- verliezers verdedigen
- het volgende viertal begint op de verdedigingshelft



### Rotatie:

Van rij 1 ga je naar rij 2, van 2 naar 3, van 4 naar 4 en van 4 naar 1

### 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 verdedigingshelft waar je ruimte hebt om met een back up dribbel ruimte te maken om de double team links EN rechts te kunnen passeren
- dribbel nooit tussen de verdedigers door, maar val de buitenste schouder van één van beide verdedigers aan (daarmee dwing je de tweede verdediger om een nieuwe positie te kiezen en voorkom je dat de tweede verdediger de bal wegtikt)