



2-3 kop

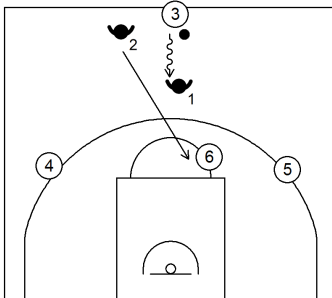
- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 6 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: onderlinge organisatie van de 2 spelers op de kop trainen

Organisatie:

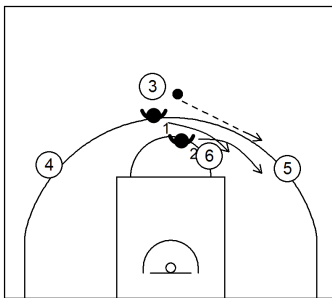
- dribbelaar begint in middencirkel
- krijgt direct druk van 1
- 2 sprint naar de kop om de post te verdedigen
- OF gaat double teamen op de guard



- center biedt zich steeds aan op de kop
- forwards zijn steeds aanspeelbaar

- aanvallers mogen vrij schot nemen
- speel tot de 3
- verliezers 3 sprints heen en weer tussen achterlijn en vrije worplijn

- weak side verdediger stap uit naar de bal
- handen hoog
- borst haaks op de passlijn
- andere verdediger pakt de center op



- als de post aangespeeld wordt
- direct 2 verdedigers er naartoe met de handen hoog

Bij een schot

- gaan beide verdedigers rebounden
- weak side verdediger aan de weak side
- ball side verdediger aan ball side

Variatie:

- shallow cut toevoegen

