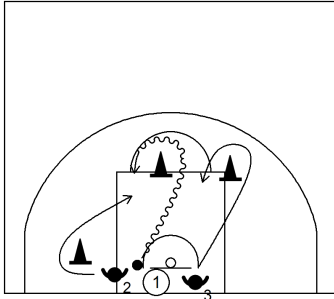




### 1 tegen 1 plus help met pion

- forwards
- vanaf U16
- 3 spelers
- 1 bal
- een basket



#### Vereisten:

- spelers moeten vanaf de vrije worplijn kunnen driven en schieten

#### Doel:

- 1) de help zien aankomen
- 2) inschatten of je nog tijd hebt om een lay up te lopen of dat je moet afstoppen en schieten

#### Organisatie:

- aanvaller 1 dribbelt in de aangegeven richting om de pion
- verdediger 2 simuleert de helper
- verdediger 3 simuleert de verdediger die de dribbelaar zojuist gepasseerd heeft
- elke speler valt x keer aan

#### Teaching points:

- tijdens de dribbel al inschatten hoe snel de help is en een besluit nemen

#### Variaties:

- door de pion van de helper verder van de ring af te zetten is er meer ruimte voor een lay up
- pion dus dichterbij zetten om afstop en sprongschot te stimuleren