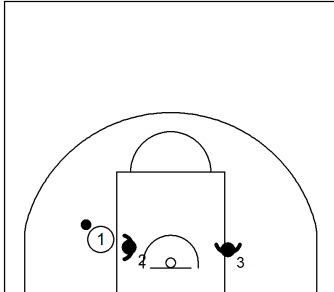




1 tegen 1 plus help

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



Vereisten:

- spelers moeten de basisbewegingen beheersen om met de rug naar de basket 1 tegen 1 vanaf het blok te spelen

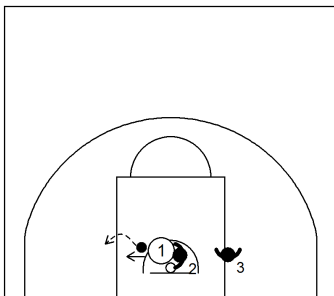
Doel: 1) handelingssnelheid verhogen

2) de help zien aankomen

3) manier leren om ook de help uit te spelen

Organisatie:

- aanvaller begint op het blok met bal en met de rug naar de basket



- een score is een punt voor de aanvaller
- fout op de aanvaller is een punt
- verdedigingsrebound of bal veroverd is een punt voor de verdediger
- verdediger 3 begint met één voet in de bucket en mag pas bewegen als de bal de grond raakt **bij de start van de drive**
- verdediger 3 verdient een punt als hij een score van de doorgebroken aanvaller voorkomt
- speel tot de 3

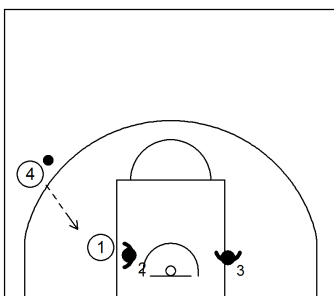
Teaching points:

- aanvallende center heeft de bal voor de borst en ellebogen naar buiten (chin it)
- kijkt over zijn schouder waar de verdediger staat
- maakt één schijnbeweging die kant op en draait vervolgens naar de andere kant

- beweging met de schouders naar achteren maken als de verdediger in de rug duwt
- pivoteren als de verdediger ruimte geeft voor het schot

Helper

- inschatten aan welke kant de aanvaller gaat driven
- snelle eerste stap
- aanvaller mag nooit tussen verdediger 2 en helper door



Variaties:

- spelers 1 en 2 beginnen onder de basket en de aanvaller geeft een pass naar zichzelf en landt op het blok in 2TR (geen keuze meer van pivotvoet)
- met een aanpasser op de forwardpositie en verdediger 2 die voluit probeert om de pass op 1 onmogelijk te maken