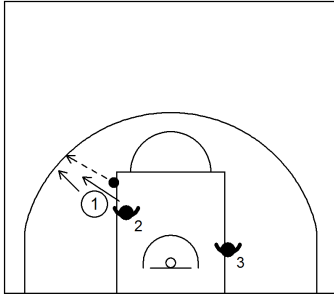




1 tegen 1 plus help kwart veld

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



Vereisten:

- spelers moeten vanaf de 3-puntslijn kunnen driven en schieten
- moeten weten wat ball side en weak side verdedigen is

Doel: 1) herkennen dat de verdediger maximale druk op het schot geeft en er dus ruimte is voor de drive
2) de help zien aankomen
3) manier leren om ook de help uit te spelen

Organisatie:

- aanvaller 1 geeft een bounce pass naar zichzelf op de forwardpositie
- verdediger 2 mag gaan bewegen als de bal de grond raakt
- de aanvaller pivoteert zodat hij kan schieten
- vrij schot (dwz de bal niet geraakt door de verdediger) is een punt voor de aanvaller
- dribbel afgestopt en score voorkomen door verdediger 2 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:

- aanvallers bij het oppakken van de bal direct pivoteren en triple threat-positie innemen
- verdediger 2 moet explosief starten en in de laatste anderhalve meter met minislides overbruggen
- één hand hoog, in het blikveld van de schutter
- de voet aan balkant is achter
- (OF andere afspraken die je binnen het team hebt)

Aanvaller:

- met een crossover step om de help heen en met een power move afmaken
- met een jump stop afstoppen na de eerste dribbel en met een sprongschot, fade away of rocker step afmaken

Helper

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