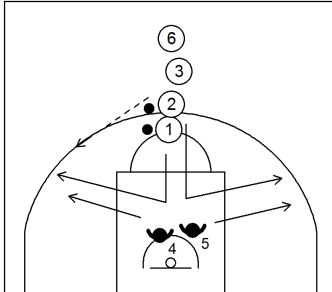




1 tegen 1 na shallow cut

- forwards
- vanaf U14
- 2 of meer spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- spelers moeten vanaf de 3-puntslijn kunnen driven en schieten

Doel: vrijkomen op de forwardpositie en scorend vermogen vanaf die positie verbeteren

Organisatie:

- aanvaller 1 krijgt na een shallow cut de pass van 2
- en speelt 1 tegen 1 tegen verdediger 4
- 2 wacht 2 seconden en loopt een shallow cut naar de andere kant van de basket en speelt 1 tegen 1 tegen 5

- verdediger telt hardop af zodra de aanvaller de bal in de handen heeft: drie-en-twintig, twee-en-twintig, een-en-twintig.
- als de bal dan nog niet de ring heeft geraakt, dan is het punt voor de verdediger
- verliezer van de 1 tegen 1 gaat verdedigen
- winnaar neemt de bal mee en loopt buitenom naar de achterkant van de rij
- speel tot de 7 (verdediger krijgt een punt als hij de aanvaller weerhoudt van scoren)

Teaching points:

- eerst snijden naar de basket
- dan hard van richting en snelheid veranderen naar de driepuntslijn
- bal vragen op de buitenhand
- face the basket direct na balaanname
- gebruik de front- of reverse pivot meteen als schijnbeweging
- lees in die pivoteerbeweging aan welke kant de verdediger ruimte laat (schot, crossover of open step)
- diep zitten in de draai
- hoge handelingssnelheid: met maximaal één schijnbeweging de verdediger uit balans brengen en naar de basket
- speel met volle intensiteit!!

Tip:

- als de aanvaller niet goed leest en steeds alleen de actie maakt waar hij goed in is, instrueer dan de verdediger hoe hij die kan verdedigen. Zo wordt de aanvaller gedwongen eerst te kijken waar de ruimte ligt en pas dan zijn beslissing te nemen