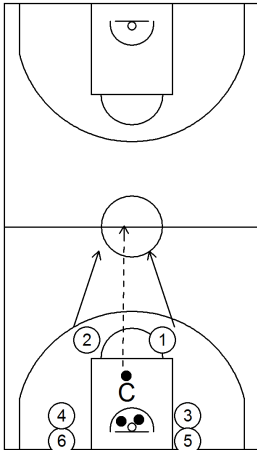




Reactie plus 1 tegen 1



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 4 tot 12 spelers
- 2 ballen
- een of twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten de layup op volle snelheid beheersen

Doel: snel reageren op een verdwaalde bal en daarop volgende 1 tegen 1 kunnen afmaken

Organisatie:

- de trainer staat midden in de bucket en heeft de bal
- twee spelers op de elleboog mogen alleen recht voor zich uit kijken
- trainer passt tussen de spelers
- zij mogen pas bewegen als ze de bal zien

- de speler die de bal verovert scoort op de basket aan de overkant
- de andere speler probeert dat te voorkomen
- de trainer geeft zijn passes zo hard dat de spelers voluit moeten sprinten om de bal binnen te houden
- **n.b.** de verdediger mag **geen fouten** maken ivm risico op blessures

Teaching points:

- snelheid van handelen
- niet af laten leiden door de verdediger

Variaties:

- spelers zittend of liggend laten beginnen
- twee spelers naast elkaar op de elleboog zetten, of met de ruggen tegen elkaar. Spelen daarna 2 tegen 2