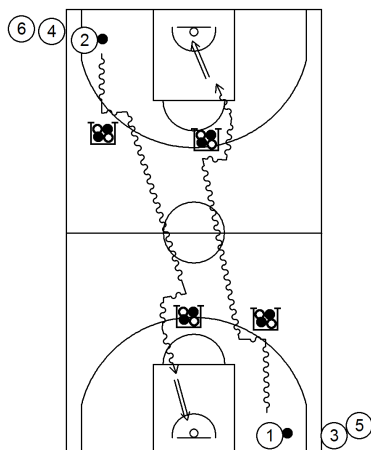




2 on 1 wiel en help uitspelen



- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 6 spelers
- 2 ballen
- 2 baskets

Vereisten:

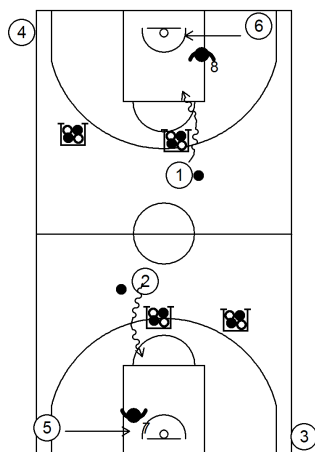
- spelers moeten de basis van read and react begrijpen

Doel: elementaire react over de baseline inslijpen (de dribbeltechniek is bijzaak)

Organisatie:

Vorbereiding:

- de dribbelaar passeert de ballenkist steeds met een onder de billen oid en versnelt
- stopt af boven de elleboog een neemt een sprongschot
- vangt zelf af en passt naar de volgende in de rij
- en sluit achteraan



- zet een tweede aanvaller op de achterlijn
- en zijn verdediger op zijkant bucket
- zodra de dribbelaar de ballenkist passeert, beweegt de aanvaller op de achterlijn naar de ring
- en dwingt zijn verdediger zo om een keuze te maken
- de dribbelaar kan zelf schieten of afpassen
- de verliezer is de verdediger bij een gemaakte score of de schutter bij een gemist of geblokt schot
- verliezer gaat verdedigen
- winnaar neemt de bal mee en sluit achter aan in de rij
- de derde man neemt de positie bij de achterlijn

Variaties:

- linksom en rechtsom
- penetratie vanaf de forwardpositie door de ballenkist daar neer te zetten