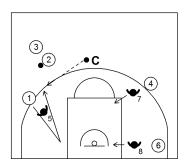


Forward 1 tegen 1 met help



- forwards
- vanaf U14
- 2 of meer 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) vrijkomen op de forwardpositie en scorend vermogen vanaf die positie verbeteren
- 2) timing van de help verbeteren
- 3) drive and react verbeteren

Organisatie:

- · coach dribbelt op de guard positie
- · dreigt af en toe te penetreren en verdediger 5 moet dan instappen. Hij moet altijd ook de bal verdedigen!
- · dribbelt ook af en toe naar de weak side. Verdedigers moeten dan hun man overspelen.
- · forward zorgt dat hij met een in-out beweging, back door of opposten + flash vrijkomt
- · help verdedigers met één voet in de bucket als de bal boven de vrije worplijn is
- · op de helplijn als de bal daaronder is
- speel daarna 3 tegen 3
- speel tot de 3

Teaching points:

- · verdedigers steeds actief hun helppositie opnieuw bepalen en innemen
- · als 1 direct scoort uit een lay up alle verdedigers opdrukken
- · aanvallers aan de weak side bewegen om passlijnen te openen bij penetratie