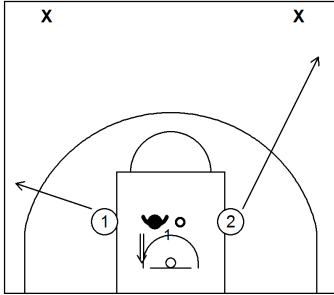




2 tegen 1 half court

- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 3 spelers
- 1 bal
- een basket
- 2 pionnen



Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen en een layup kunnen lopen

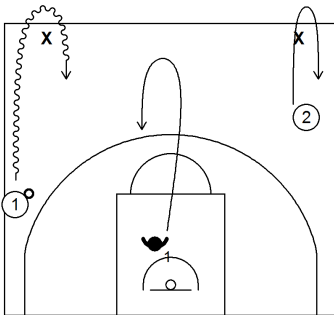
Doel:

- overtalsituatie in 2-mans break afmaken
- outlet trainen
- looplijn flyer trainen

Organisatie:

- verdediger gooit de bal tegen het bord, links of rechts van de ring

- de aanvaller aan wiens kant de bal valt neemt de outletpositie in en vraagt om de bal
- de flyer sprint weg richting middellijn



- flyer sprint om de pion heen terug naar de basket
- outlet dribbelt zo snel mogelijk om de andere pion heen
- afvanger sprint tot aan de middencirkel, moet daar één voet in hebben, en gaat verdedigen (evt aanpassen aan de snelheid van de spelers)

- aanvallers hebben één doelpoging max + een tip in
- max 2 passes
- de aanvaller die mist wordt verdediger

Teaching Points:

- instrueer de verdediger GEEN onsportieve fouten te maken
- verdediger neemt de charge
- OF dwingt de dribbelaar naar de zijkant
- probeert de pass te onderscheppen
- geeft het schot weg en boxt de schutter uit

Variatie:

- verdediger moet een lichte fout maken
- (aanvallers moeten in de eerste plaats voorkomen dat de verdediger de kans krijgt om een fout te maken. In de tweede plaats moet de scorende speler zich niet laten afleiden door de fout.)