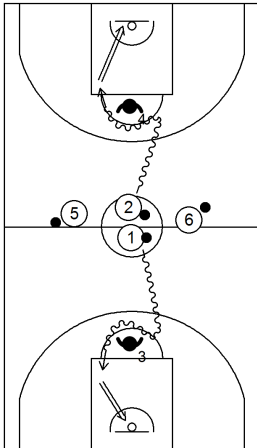




1 tegen 1 door het midden



- forwards
- vanaf U16
- 6 of meer spelers
- 4 ballen
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten voldoende dribbeltechniek hebben om de verdediger 1 op 1 te kunnen passeren

Doel:

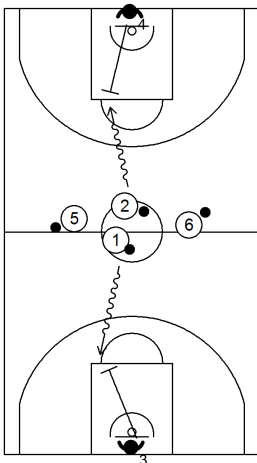
- 1) leren om door het midden op volle snelheid de basket aan te vallen
- 2) dribbeltechniek gebruiken om de verdediger uit balans te brengen en te passeren

Organisatie:

- aanvaller 1 begint met 5 harde crossovers en valt daarna de basket aan
- hij moet binnen de zijlijnen van de bucket blijven
- verdediger 3 probeert dat te verhinderen
- de verdediger blijft binnen de cirkel
- de verliezer gaat verdedigen
- de winnaar gaat aan de andere kant aanvallen

Teaching points:

- de verdediger naar één kant sturen en met een snelle crossover aan de andere kant passeren
- de crossover is laag en hard
- tijdens het passeren je lichaam tussen de verdediger en de bal houden
- op volle snelheid
- één schijnbeweging, niet meer



Variatie:

- de verdediger begint op de achterlijn
- bij de eerste dribbel start hij zijn close out