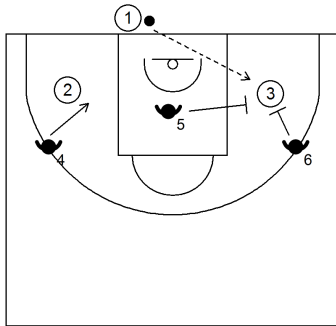




pijlpress double team



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 5 of 6 spelers

Vereisten:

- spelers op hun voeten kunnen verdedigen
- en kunnen overspelen

Doel:

- de double team in de pijlpress oefenen
- en de eerste rotatie

Organisatie:

- 1 neemt de bal in en neemt daarna niet meer aan het spel deel, maar telt de 8 seconden af
- de verdedigers staan de eerste pass toe

- (bij 5 spelers begint een van beide aanvallers met een pass naar zichzelf of naar de ander en telt de weak side verdediger af)
- verdediger 5 gaat na de eerste pass direct double teamen
- de verdediger aan de weak side overspeelt de pass naar de vrije aanvaller
- als de aanvallers binnen 8 seconden op de aanvalshelft komen hebben zij een punt
- als de verdedigers de bal veroveren vallen zij de basket aan. Een score is een punt.
- de aanvaller roept als er een fout op hem wordt gemaakt. Punt voor de aanval.
- speel 5 keer achter elkaar met dezelfde teams
- verliezer moet lopen

Teaching points:

- bij de double team mag de aanvaller NOOIT tussen de verdedigers door
- de derde verdediger moet met al zijn energie de pass onmogelijk maken
- als een verdediger die aan het double teamen is wordt verslagen door de bal, dan moet hij voluit sprinten om weer een positie tussen bal en middellijn te verkrijgen