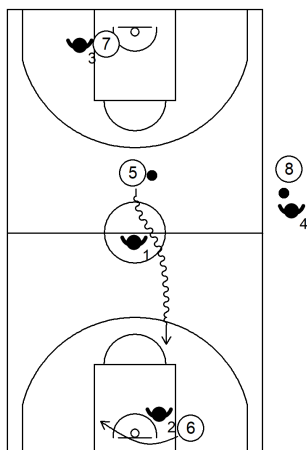
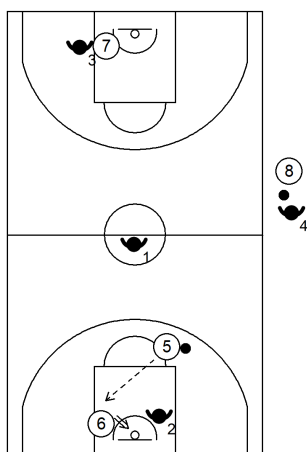




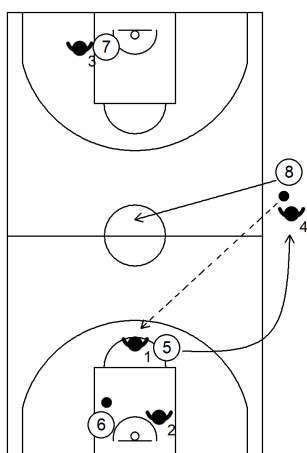
B22



verdediger 1 mag pas naar achteren bewegen als de dribbelaar met 1 voet in de middencirkel is
post 6 past de regels toe (relocate, seal etc)



max 1 schot + tip in



Rotatie:

verdediger 1 krijgt na een schot direct de tweede bal aangepast
8 draait in op de middencirkel en gaat verdedigen
5 draait uit en neemt de bal mee

Teaching points:

op volle snelheid recht op de man in de middencirkel af
uit balans brengen en passeren
de basket aanvallen
beweging van de post zonder bal
direct omschakelen van verdediging naar aanval

Variaties:

schutter toevoegen (12 spelers nodig)
op 1 helft: schutter + wing toevoegen (8 of meer spelers) aanval en verdediging
wisselen na elke doelpoging (max 1 schot + rebound)