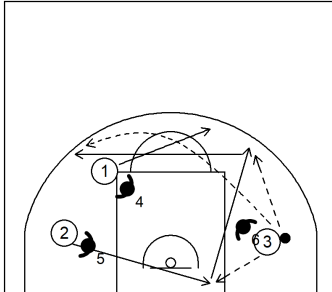




tienbal

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 6, 8 of 10 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

geen specifieke eisen

Doel: 1) vrijlopen, pivoteren, schijnbewegingen, kijken wie er vrij komt en daarop anticiperen
2) verdedigend: overspelen

Organisatie:

achterlijn en driepuntslijn is uit

geen dribbel, alleen passen

een team heeft een punt als het zonder onderbreking 10 keer de bal naar een medespeler passt
bij een interceptie of een uitbal gaat de bal over naar het andere team

Tip:

laat de spelers na een pass de achterlijn aantikken als je meer beweeglijkheid van de spelers zonder bal wilt

Teaching points:

zet als je de bal hebt om ruimte te maken jouw voet tussen de voeten van de verdediger en duw hem weg met je schouder

houd de bal bij je oor aan de andere kant

je lichaam steeds tussen de bal en de verdediger houden

anticiperen: als jouw medespeler niet vrijkomt omdat hij overspeeld wordt, dan zal hij daarna back door gaan en vrijkomen

nadat je gepast hebt direct wegsnijden om een passlijn te openen

Van de bal af:

agressief bewegen naar de plek waar je de bal kunt krijgen

met je hand(en) vragen om de bal

als je de pass niet krijgt, dan direct back door om een nieuwe passlijn te openen EN om ruimte te maken voor een teamgenoot

de ruimte nemen die de verdediger biedt: voorlangs of back door

richtings- en snelheidsverandering combineren

Variatie:

na 10 passes mag je scoren

een score levert een extra punt op

met een overtal aan verdedigers.