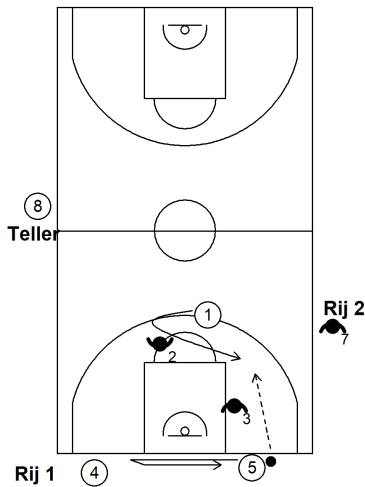




1 on 1 in 5 tot 8 seconden



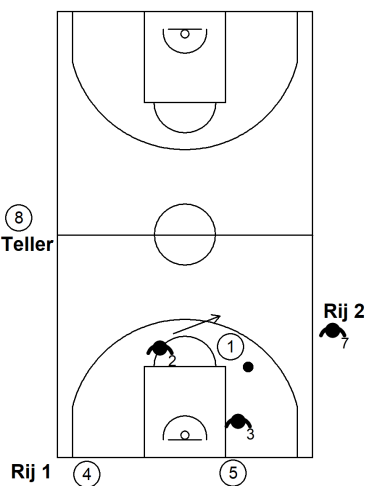
- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 4 of meer spelers

Vereisten:

spelers moeten dribbelend hun man kunnen passeren
een V-cut kunnen lopen en de bal in de loop kunnen vangen
kunnen pivoteren met het gezicht naar de basket

Doel:

dribbelvaardigheden gebruiken om de bal naar de aanvalshelft te brengen
leren spelen met de press: dwz niet in paniek raken maar de verdedigers naar de ene kant lokken en vervolgens aan de andere kant passeren (daarom mag hij pas na 5 seconden over de middellijn)



Organisatie:

speler 5 neemt de bal in vanaf de achterlijn
maakt gebruik van pass fakes
loopt evenwijdig de hele achterlijn
de dribbelaar verliest als de bal niet binnen 5 seconden kan worden ingenomen
aanvaller 1 pivoteert **altijd eerst** met zijn gezicht naar de aanvalshelft zodra hij de bal heeft
speler 1 kiest de rechter- of de linkerschouder van de verdediger en passeert met een sterke dribbelstart
creëert ruimte voor zichzelf met een back up dribbel of retreat dribbel
de Teller telt het aantal seconden, te beginnen als speler 1 de bal vangt
zodra de dribbelaar **ruim** over de middellijn is, stopt hij
de dribbelaar verliest als hij eerder dan 5 of later dan 8 seconden over de middellijn is, of als hij de bal kwijtraakt

Rotatie:

nadat de bal over de middellijn is gaan 3 en 5 tegen elkaar spelen op de verdedigingsshelft
een nieuwe verdediger uit rij 2 verdedigt de inbound pass
een nieuwe aanvaller uit rij 1 neemt de bal in
de Teller speelt 1 tegen 1 tegen de verliezer op de basket op de aanvalshelft
de winnaar van de verdedigingsshelft wordt Teller
de winnaar van de aanvalshelft gaat naar rij 1
de verliezer van de aanvalshelft naar rij 2

Teaching points:

vrijlopen met een V-cut; dwz voor je man komen en blijven bewegen richting bal
na balaanname **altijd** pivoteren met het gezicht naar de basket (zie waar de ruimte ligt)
de dribbelaar kiest een schouder en passeert zijn man **op volle snelheid**
dribbel naar een plaats op de verdedigingsshelft waar je ruimte hebt om met een back up dribbel ruimte te maken om de verdediger links EN rechts te kunnen passeren