

1 tegen 1

Organisatie:

Mannen en vrouwen apart bij een korf, 1 verdediger, 1 aanvaller, 2 aangevers. De aanvaller wisselt in het 1 tegen 1 duel na 20 seconden met een aangever en komt dus tegen een verse aanvaller. In 1 beurt krijgt de aanvaller alle drie de heren of dames tegenover zich. Let op: dit is een loodzware oefening!

Corrigeren op:

Aanvallend: diepte maken, aanzetten, tempowisselingen. Verdedigend: Proberen te blijven sluiten.