

TRAINING K.1

zone aanv., verd./bewegingen van de post

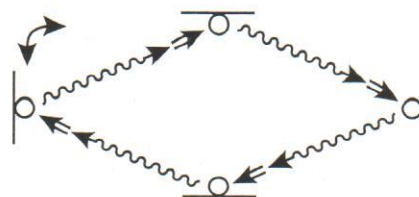
OEFENVORM

ORGANISATIE

OPMERKING

INLEIDING

1 speler
 lengte basket = lay-up
 breedte basket = jump-shot.

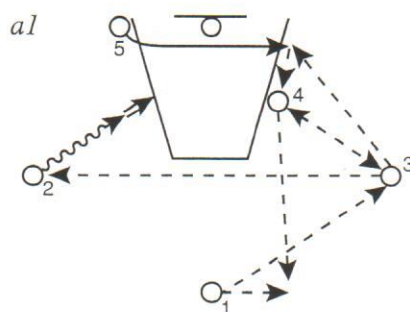


- Rustig tempo.
- Techniek.
- Links en rechts om.
- Dribbelvariatie.

FUNDAMENTAL 1

Zone aanval gebaseerd op overloading

a1 Basisopstelling =
 1-3-1, 1 pass naar 3,
 5 kruist naar balkant,
 1 schuift op naar balkant nu aan balside
 4 aanvallers, veel driehoekspassen mogelijk, vrije schotkans voor 2.

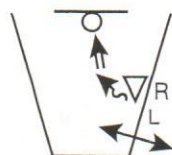
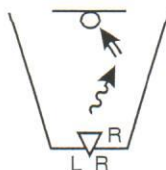
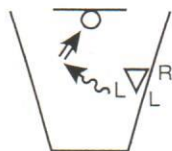


- Beheersing van de basisfundamentals.
- Inzicht.
- Afspraak met betrekking tot rebound.
- Vraag om de bal.
- Geen onnodige dribbel.
- Houd de verdediger bezig.
- 1 blijft voor verdedigend evenwicht.
- Afrollen voor rebound.

FUNDAMENTAL 2

b1 Herhalen blok 1-1 les 4.p open step fundamental b.

b2 Herhalen blok 1-1 les 3.p rocker step fundamental b.



- Stap links voor bij.
- Breng bal laag naar punt van de schoen.
- Hoofd op.
- Dribbel links.
- Maak ruimte, stap naar voren en terug.
- Dreig met schot maak stap en ga voor de dribbel.

SPEL

5-5 Half veld, zone.
 Met opdracht, vrijlopen zonder bal.

