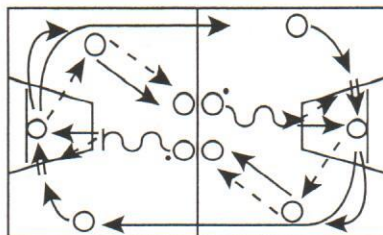


OEFEENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Sheridan drill zie training p.8 blok b fast break.



- Let op goede stop, pass, lay-up, rebound en outlet.
- Rustig tempo
- Opvoeren.

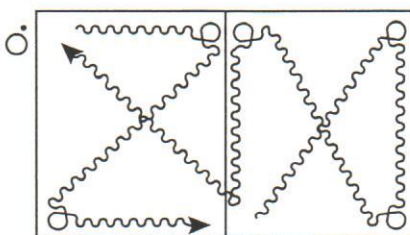
FUNDAMENTAL 1

Combinatie oefening

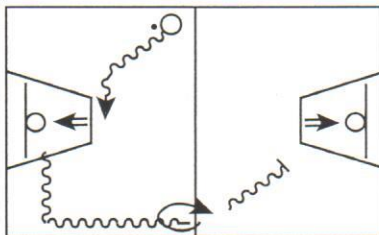
a1 Dribbel in de hoeken een reverse- en in het centrum een cross-over.

a2 Start vanaf middenlijn richting elleboog, dribbel tussen de benen, gevolgd door jumpshot eigen rebound, aan zijlijn spin-in de hoek achter de rug dribbel.

a1



a2



- Kijk altijd voor je.
- Let op techniek.
- Beter rustig en goed dan snel en fout.
- Bescherm de bal.
- Werk met richting en tempowisselingen.
- Varieer de dribbelvolgorde en de schotpositie.

FUNDAMENTAL 2

2-2 verdediging algemeen

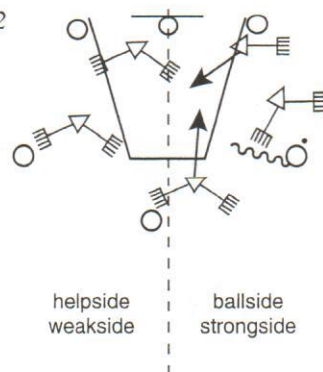
b1 Verdedig de man met bal, zie 1-1, dwing aanvaller een vaste kant op.

b2 Verdediging van de guard flat triangle, hand in passlijn iets teruggevallen.

b3 Verdediging van de lowpost, dwing lowpost naar de achterlijn, hand in passlijn.

b4 Verdediging van de guard en lowpost, sta voor help op de forward.

b2



- Verdedig op je voeten.
- Gebogen lichaamshouding.
- Dwing de aanvaller tot een actie.
- Praat met elkaar.
- Wees agressief naar de bal.
- Sta altijd klaar om te helpen.
- Herstel wel snel.

SPEL

5-5 Hele veld, man to man.

Accent op de aanval, werk met een opdracht.

Eventueel naar keuze.

