

TRAINING K.6

BLOK dribbelen/2-2 aanvallend, verdedigend

OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 7-man; breakoefening na lay-up gaat de schutter mee in de volgende aanval.		<ul style="list-style-type: none"> • Heel rustig. • Speel de aanval uit. • Houd overzicht. • Geen harde acties.
FUNDAMENTAL 1 <i>Hesitation dribbel</i> a1 Dribbel voorwaarts in rustig tempo op teken achterwaarts dribbelen. a2 Maak afstand tussen voor- en achterwaarts dribbelen steeds korter. a3 Laat een passieve verdediger meelopen. a4 Met actieve verdediger, aanvaller bepaalt zelf moment van hesitation (1-1).		<ul style="list-style-type: none"> • Dribbel links en rechts handig. • Bij tempo vermindering laag zitten, niet rechtop staan. • Hou de bal naast het lichaam. • Gewoon lopen, geen slides. • Bepaal zelf stop moment en versnelling. • Reageer snel.
FUNDAMENTAL 2 <i>2-2 verdediging, hedging</i> b1 Herhalen screen met gewone man to man verdediging. b2 Zie b1, verdediger b past voetenstand aan en gaat achter aanval-ler 1 staan, nu kan de insnijdende 2 afge-stopt worden passief. b3 Zwak in de verdedi-ging = afrollen van 2 en vrij naar de ring snel terugvallen. b4 Met actieve verdedi-ger.		<ul style="list-style-type: none"> • Herhaal de voetenstand van b. • Opheffen lijn aanv., verd. basket. • Sta achter de aanvaller. • Sta op je voorvoeten met gebogen knieën, sta niet tussen man en basket. • Lok charge uit. • 1 wordt opgevangen door b door openstap-pen.
SPEL 4-4 Hele veld, man to man. Accent op screen op de bal.		