

TRAINING K.8

zone aanv., verd./bewegingen van de post

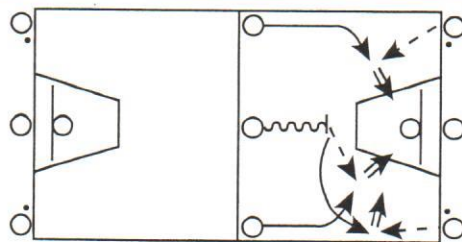
OEFENVORM

ORGANISATIE

OPMERKING

INLEIDING

9 spelers.
Loop, dribbel, pass, schot en lay-up
lopers naar achterlijn.

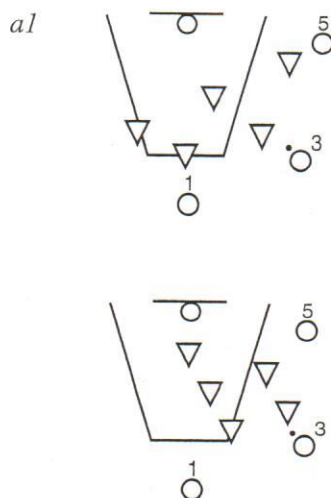


- Oogcontact.
- Rustig tempo.
- Overzicht.
- Snelle overgang.
- Achterlijn 2 ballen.

FUNDAMENTAL 1

2-3 zone verdediging

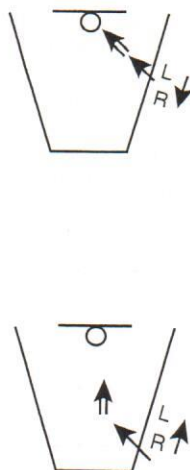
a1 Trainen via positie spel.
Dat wil zeggen de aanvaller geeft een pass naar de andere aanvaller en houdt de bal vast. Nu kan de verdediger gecorrigeerd worden en positie kiezen. Dan pas wordt de volgende pass gegeven. Dan weer de verdediger positie innemen en eventueel corrigeren. Het tempo van passen wordt heel langzaam opgevoerd.



- Sterk onder bord en achterlijn.
- Goed tegen low post.
- Tegen slechte schutters.
- Goede break kans.
- Zwak aan de zijkant van de bucket.
- Nadeel bij goede schutters.
- Na een stap naar de aanvaller met bal altijd in 2-3 blijven.

FUNDAMENTAL 2

- b1 Post bewegen met rug naar basket, kijk links en stap met rechts naar achter, zet de verdediger in de rug en score
- b2 Kijk rechts en ga links
b1 en b2 = binnen door of via de achterlijn
- b3 Aan de rechterkant kijk links, stap rechts buitenom de bucket in, maak hookshot.



- Bij de beweging doe je beide tegelijkertijd.
- Maak de stap voorbij de verdediger.
- Maak je breed.
- Bescherm de bal.
- Neem de kortste weg naar de ring.
- Eerst met pilon later met verdediger.

SPEL

- 5-5 Hele veld, zone.
Accent op zone verdediging.

