

TRAINING K.1

BLOK dribbelen/2-2 aanvallend, verdedigend

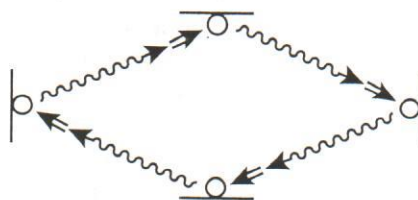
OEFENVORM

ORGANISATIE

OPMERKING

INLEIDING

1 speler
 lengte basket = lay-up
 breedte = jumpshot.

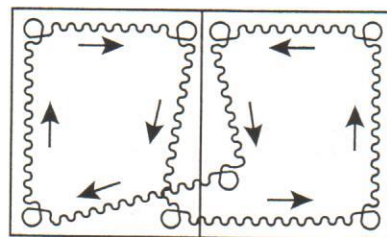


- Rustig tempo.
- Let op techniek.
- Links en rechts om.
- Dribbelvariatie.

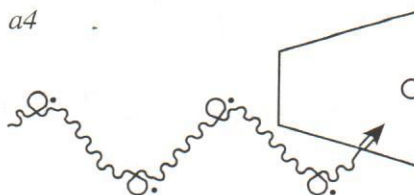
FUNDAMENTAL 1

- a1 Herhaling reverse dribbel zonder verdediger.
- a2 Zie a1, met passieve verdediger.
- a3 Met actieve verdediger.
- a4 Met afronding, lay-up
- a5 Bal onderschept = geen recht op lay-up wie heeft de meeste lay-ups gemaakt.

a1



a4



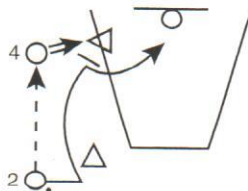
- Voet voorbij de pilon zetten.
- Hand niet onder de bal.
- Kijk over de schouder.
- Overnemen als pilon en aanvaller op 1 lijn zijn.
- Neem de bal laag over.
- Stap om de pilon/verdediger heen.
- Na reverse dribbel = versnellen.

FUNDAMENTAL 2

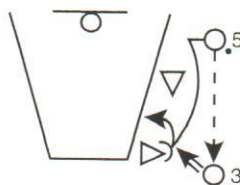
2-2 aanval

- b1 Forward passt naar lowpost, forward zet screen tussen de verdediger van de lowpost en de lowpost in, lowpost neemt het schot, forward rolt af en neemt rebound.
- b2 Zie b1, nu met in/out van de lowpost en schijnbeweging van forward.
- b3 Zie b2, nu met passieve/actieve verdediging.
- b4 Welk 2-tal maakt de meeste punten, wissel positie.

b1



b2



- Bind de verd.
- Vraag om de bal.
- Zorg altijd voor oog-contact.
- Forward heeft handen hoog om blokschot te voorkomen.
- Uitvoeren binnen schotafstand.
- Forward heeft verd. van de lowpost in de rug.
- Forward rolt af om de verd. van de lowpost.

SPEL

- 3 - 3 Half veld, man to man.
 Let op vrijkomen zonder bal.
 Er mag niet gedribbeld worden.

