

TRAINING K.8

BLOK schieten/3-3 aanvallend, verdedigend

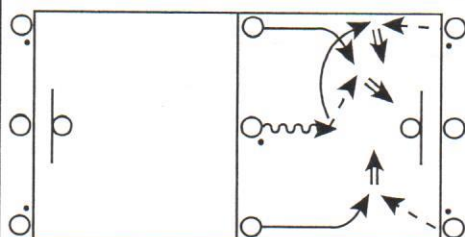
OEFENVORM

ORGANISATIE

OPMERKING

INLEIDING

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



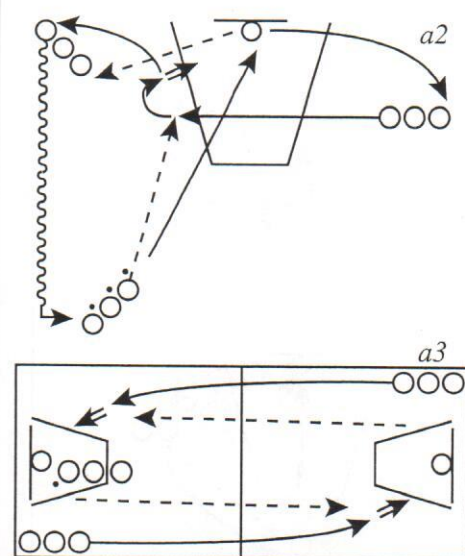
- Loop achter pass langs.
- Inzicht.
- Goede pass.
- Tempo opvoeren.

FUNDAMENTAL 1

a1 21-tigen van verschillende posities rond de bucket, schot = 2 punten, rebound = 1 punt.

a2 Schot na opkomst speler, van de weak-side, linker en rechter kant.

a3 Lay-up en schot



- Vanuit baseball pass.
- Partijvorm.
- Verliezer krijgt straf, voorbeeld killer of 5 vrijeworpen teamgeest.
- Reverse pivot.
- Jumpshot eventueel met verdediger.
- Ga dan ook 1-1.
- Pass voor de man.
- Score zonder extra dribbel.

FUNDAMENTAL 2

3-3 aanval/verdediging

b1 Aanval screen away weave, splitting the post en scissors.

b2 Verd. slides, fighting over the top, (switch) en denial stans.

b3 Speel 3-3 met opdracht en correctie.



- Overzicht.
- Weet wat er verwacht wordt.
- Vraag om de bal.
- Oogcontact.
- In/out.
- Denial stans.
- Split vision.
- Agressief op de bal.
- Werk op je voeten.
- Praat met elkaar.
- Trainer maakt de keuze.

SPEL

5-5 Hele veld, man to man.
Accent op verdediging.

