

TRAINING K.4

zone aanv., verd./bewegingen van de post

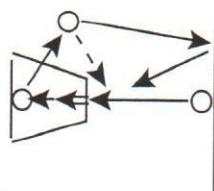
OEFENVORM

ORGANISATIE

OPMERKING

INLEIDING

4 spelers, loop na rebound steeds naar middenlijn, ontvang de bal op vrijeworplijn.

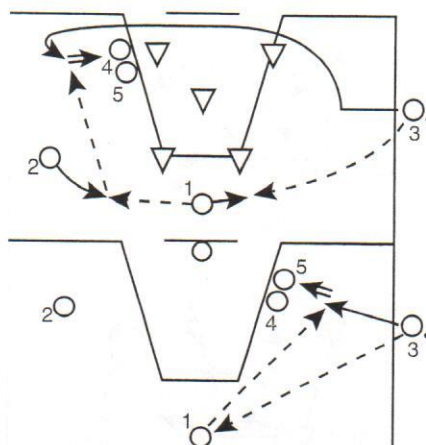


- Rustig beginnen.
- Schutter wordt aangever.
- 1-tel stop.
- Maak jumpshot.
- Landen op 2 voeten.

FUNDAMENTAL 1

Out of bounds bij zone

a1 Speel met dubbel blok aan de balside of juist aan de andere kant van de bucket (weake side) maak voor het blok een vrij schot, of speel de postspeler aan.



- Houd overzicht.
- Altijd in de rebound.
- Lukt het niet zet dan de aanval op.

FUNDAMENTAL 2

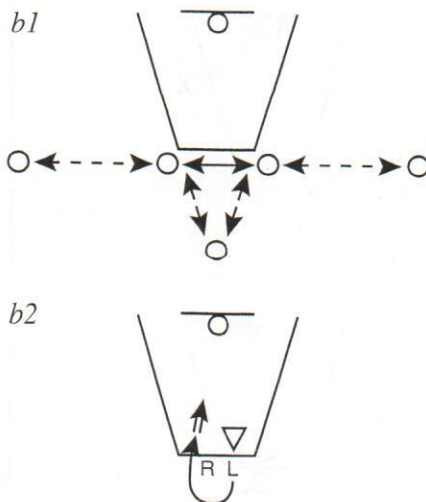
High post

b1 Ontvang bal op de elleboog, open draaien, schot

b2 Zie b1, met passieve verd.

b3 Zie b2, actieve verd., ga voor lay-up, schot 1-1.

b4 Pivoteer links en rechts om.



- Hou dhanden hoog.
- Vraag om de bal.
- Houd overzicht.
- Maak harde dribbel.
- Zet de dribbel laag in.
- Bal bescherming, eventueel fake.

SPEL

5-5 Hele veld, zone.
Werk met opdracht naar keuze.

