

TRIPLE THREAT POSITION

1. Schot, drive of pass; drietallen; speler 3 passt naar 1 en gaat hem verdedigen als hij de bal heeft ontvangen. Wanneer de aanvaller na tien seconden niet heeft geschoten of een drive heeft ingezet moet worden gepast naar speler 2; vanaf verschillende posities.
2. Vrijlopend gevolgd door 1-1; drietallen. Eerst passief, daarna actief verdedigen; vanaf verschillende posities; de aanvaller heeft de mogelijkheid te schieten, een drive te maken of naar zijn medespeler terug te passen.
3. Oefening uitvoeren in combinatie met insnijden.
4. Continu voor centers rond de bucket.

1-1 VERDEDIGEND

BASISHOUDING

1. Groepsgewijs: op teken van de coach basishouding aannemen; op teken opstellen aan de andere kant van de helplijn.
2. De spelers staan in spreidstand over een gymnastiekbank; de handen zijn op de knieën geplaatst; beurtelings zitten en staan.
3. Idem, maar nu met de juiste arm- en handhouding.
4. Via voorwaartse stap en sprong in de basishouding springen.
5. Idem, achter- en zijwaarts.

BASISVOETENWERK

1. Staan in verdedigende houding over een gymnastiekbank; voor- en achterwaarts verplaatsen.
2. Groepsgewijs, waarbij de trainer de richting aangeeft; stem, gebaren, dribbelen.
3. Als oef. 2; op teken van de trainer sprinten naar de andere zijde van het veld, waar de oefening wordt vervolgd met de andere voet voor.
4. Tweetallen tegenover elkaar (1 meter). 1 speler geeft de richting aan, de andere volgt zijn bewegingen.
5. Tweetallen. 1 speler legt zijn hand op het borstbeen van de ander en verplaatst zich zijwaarts, de andere volgt.
6. Zig-zag; half veld; in scherpe hoeken achterwaarts verplaatsen, zonder daarbij de aangewezen zijlijnen te overschrijden; bij de middellijn aangekomen sprinten naar het startpunt (eerst met de handen op de rug).