

# **TRAINING K.6**

## **zone aanv., verd./bewegingen van de post**

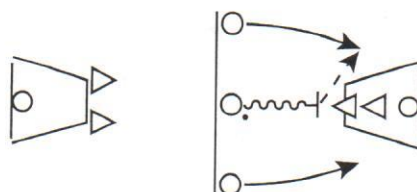
### **OEFENVORM**

### **ORGANISATIE**

### **OPMERKING**

#### **INLEIDING**

7-mans break.

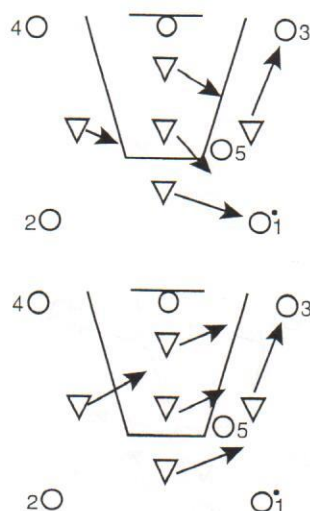


- Overzicht.
- Rustig.
- Speel de aanval uit.
- Geen harde acties.

#### **FUNDAMENTAL 1**

*1-3-1 zone verdediging*

a1 Trainen via positiespel. 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.

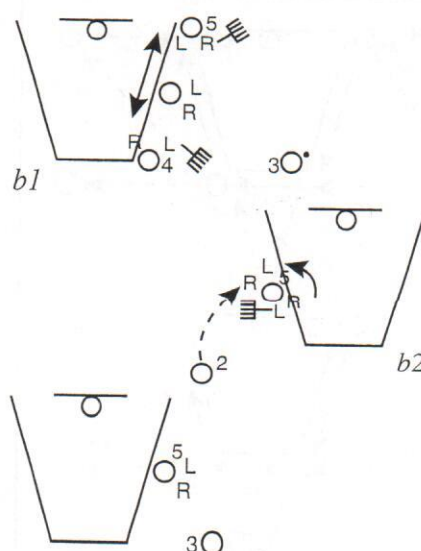


- Altijd 3 verdedigers op lijn aanvallers bucket.
- Sterk in centrum.
- Goed tegen midden afstandsschot.
- Dubbel teaming.
- Zwak in de hoek, slechte rebound, zwak voor break.
- Erg actieve verd. hebben.
- Praten, storen, snel herstellen.
- Goed tegen overloading.

#### **FUNDAMENTAL 2**

*Verd. van low post naar high post bij forward*

- b1 Rustig tempo gaat om goede posities in te nemen zonder pass, post loop laag <--> hoog.
- b2 Zie b1, met pass niet scoren, pass terug, goede verdediging.
- b3 Hoger tempo, verdediger onderschept de bal is 2 pnt., aanvaller krijgt bal is 1 pnt.
- b4 1-1 vanuit pass.



- Houd contact met verdediger.
- Hand in passlijn.
- Op 1 lijn, forward, medium post, basket, moet de verdediger fronten = voor de aanvaller staan, met de rug naar de aanvaller.
- Voorkom dat de post de bal ontvangt.
- Fel verdedigen op de bal.
- Verdediger instappen en meedraaien.

#### **SPEL**

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

