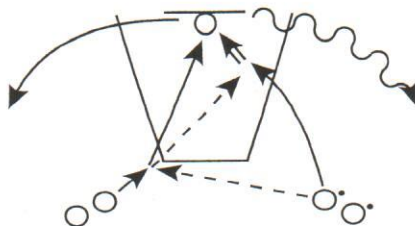
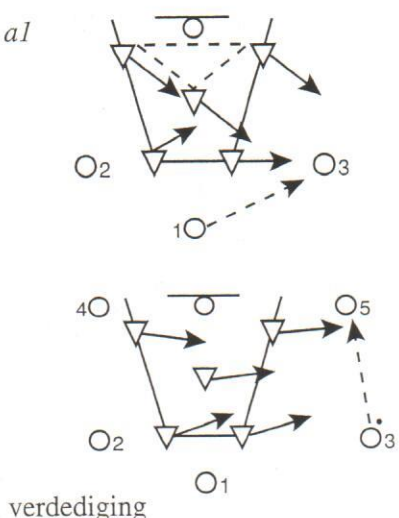



TRAINING K.5		zone aanv., verd./bewegingen van de post
OEFEENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 8-je met pass.		<ul style="list-style-type: none"> • Links en rechts op tempo. • Lay-up variatie. • Loop tot achterlijn.
FUNDAMENTAL 2 2-1-2 zone verdediging a1 Trainen via positiespel. Dat wil zeggen de 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.	a1  verdediging	<ul style="list-style-type: none"> • Sterk onder bord en de vrijeworplijn. • Goed voor fast break. • Goed tegen inside spel. • Goede rebound driehoek. • Praten in verband met insnijdende speler, vul elkaar aan, snel herstellen. • Altijd handen hoog.
FUNDAMENTAL 1 Low post, medium post, high post, verdediger van de post b1 Bal bij low post/medium post, de verdediger geeft nooit de achterlijn. Sta in verdedigende houding. b2 Zie b1 bal bij high post. b3 Zie b1 en b2 1-1 wie kijkt de minste punten tegen. b4 Andere positie.	b1 	<ul style="list-style-type: none"> • Sta open naar de basket, voet op achterlijn. • Sta dicht op je man. • Handen hoog. • Verd. op je voeten. • Stap mee in de richting van de aanvallende beweging. • Verd. high post, sta eerst recht achter de man, verd. dan bij 1-1.
SPEL 4-4 Hele veld, man to man. Accent op screening.		

