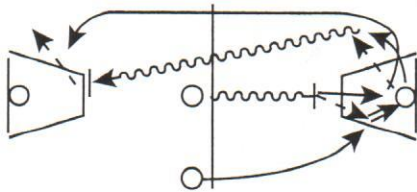
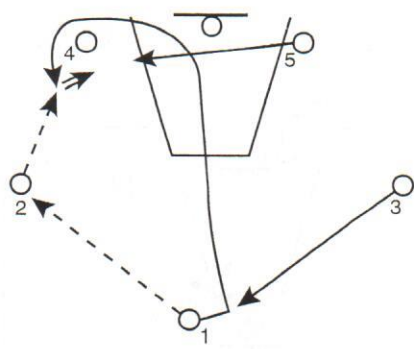
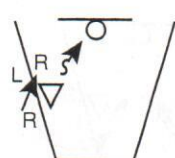
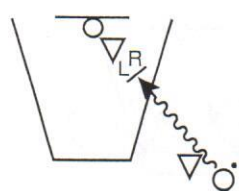


# **TRAINING K.2**

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

OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
<b>INLEIDING</b> 2 mans break.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop na outlet achter speler om goede pass, stop lay-up.</li> <li>• Geen extra dribbel.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 1</b> <i>Zone aanval door middel van screening</i> a1 1 passt naar 2, 1 snijdt door de zone (optie 1) naar balkant, 5 snijdt door de bucket (optie 2) naast 4 tegen bucketlijn 4+5 = screen, 2 passt naar 3, 3 heeft vrijschot optie 3 optie 4 = 1 (diep) passt op 4 of 5, optie 5 = schot 1 (diep).		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beheersen van de basisfundamentals.</li> <li>• Inzicht.</li> <li>• Rust, speel de aanval uit.</li> <li>• Vraag om de bal.</li> <li>• Houd alle aanvallende mogelijkheden in de gaten</li> <li>• Alleen dribbel bij penetratie.</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL 2</b> <i>Herhalen cross over step</i> b1 1-1 rustige uitvoering. b2 Hoger tempo en andere positie. b3 Rocker move dribbel tot onder de basket en maak 1-tel stop. Maak rocker move en maak lay-up/schot evt. gevolgd door open/cross step.	<div>                         b1                          </div> <div>                         b3                          </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap kruiselings voorbij de verdediger, dribbel links.</li> <li>• Breng bal naar punt van de schoen</li> <li>• Straal dreiging uit</li> <li>• Geen reactie = schot.</li> <li>• Niet bang zijn voor verdediger.</li> <li>• Korte snelle bewegingen.</li> <li>• Neem kortste weg naar de ring.</li> </ul>
<b>SPEL</b> 5-5 Half veld, zone. Accent op aanval.	