

TRAINING K.6

BLOK schieten/3-3 aanvallend, verdedigend

OEFENVORM	ORGANISATIE	OPMERKING
INLEIDING 7-man/breakoefening, na lay-up gaat de schutter mee in de aanval.		<ul style="list-style-type: none"> • Rustig tempo. • Speel de aanv. uit. • Geen harde acties. • Samenspel.
FUNDAMENTAL 1 a1 Jumpshot van de elleboog, rebound eigen bal, naar andere basket a2 Zie a1, vlak voor schot een crossover dribbel a3 Zie a1, vlak voor schot een reverse dribbel a4 Bij schot een passie- ve/actieve verdediger. a5 Hoeveel raak in 3 minuten.		<ul style="list-style-type: none"> • Techniek. • Tempo. • Wissel van schotpositie. • Eventueel met pass, verdediger. • Hele veld.
FUNDAMENTAL 2 <i>Verdediging van splitting the post</i> b1 Stoor bij geven ont- vangen van de pass. b2 Na pass op 3, gaan verdedigers a+b terugvallen richting 3, om te reageren op aanval en 3 te storen bij kruisen 1+2 blijven a+b bij eigen speler. b3 Verdediger c, voor- komt pass, schot, 1-1. b4 Beste verdedigende team.		<ul style="list-style-type: none"> • Veel spelers dicht op elkaar. • Ondanks mismatch aanraden om te swit- chen van aanval. • Terugvallen. • Anticipeer op de aanv. • Stap open om de pass op 1/2 te bemoeilijken en te switchen. • Roep hard (switch) zo niet blijf bij eigen man.
SPEL 4-4 Hele veld, man to man. Accent op aanval. Splitting the post.		