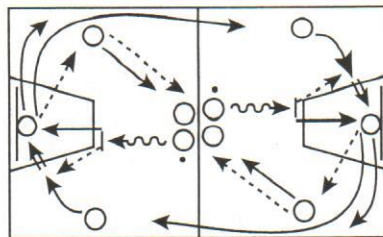


OEFENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Sheridan drill.



- Let op goede stop, pass, lay-up, rebound, outlet.
- Tempo opvoeren.

FUNDAMENTAL 1

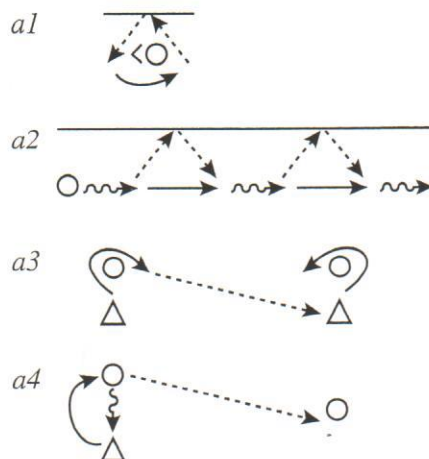
Behind the back

a1 Tegen de muur.

a2 Zie a1, vanuit de dribbel.

a3 Over passen met passieve/actieve verdediging.

a4 Zie a3, vanuit de dribbel.

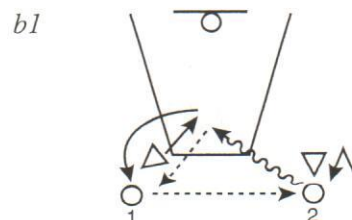


- Gezicht naar de muur/ tegenstander.
- Pivot links naar voren, geef pass met rechts.
- Bal op heuphoogte.
- Lang mogelijk balcontact.

FUNDAMENTAL 2

Help en recover

b1 pass van 1 naar 2, 2 maakt drive inside, verdediger van 1 stapt terug en helpt verdediger van 2, 2 passt terug naar 1, verdediger van 1 moet zeer snel herstellen, speler 1 gaat voor 1-1 de oefening herhaalt zich.



- Ga eerst voor 1-1 door middel van fake naar keuze.
- Maak in/out.
- Vraag om de bal.
- Oogcontact.
- Verdediger staat op scherp.
- Dwing de aanvaller inside, hier is hulp.
- Reageer snel als de eigen aanvaller de bal krijgt verdedig op je voeten.

SPEL

5-5 Hele veld, man to man.

Accent op de verdediging, help and recover.

