

# **TRAINING K.7**

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

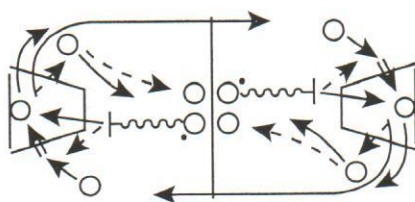
### **OEFENVORM**

### **ORGANISATIE**

### **OPMERKING**

#### **INLEIDING**

8 spelers, Sheridan drill.

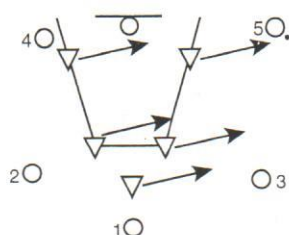
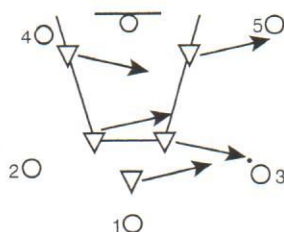


- Loop pass na.
- Let op alle technieken.
- 2 ballen.

#### **FUNDAMENTAL 1**

1-2-2 zone verdediging

a1 Aanleren via positie-spel 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.



- Sterk in medium en low-post gebied.
- Simpel te gebruiken.
- Veel onderschepping op de vrijeworplijn.
- Goed voor break redelijke rebound.
- Geen drives.
- Zwak tegen schutters, en op de baseline.

#### **FUNDAMENTAL 2**

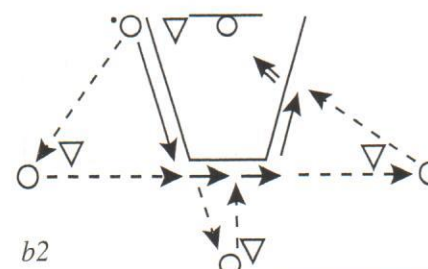
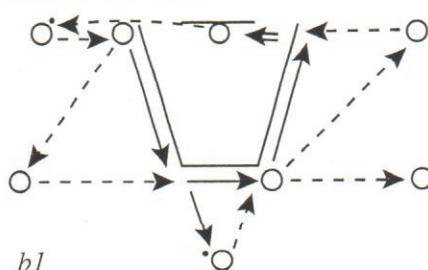
b1 Pass oefening voor de post, links en rechts om afronden met lay up, rebound eigen bal en outlet.

b2 Zie b1, op teken van de trainer pivoteren en schot, eigen rebound.

b3 Zie b1, met verdediger.

b4 Zie b2, met verdediger.

b5 wie heeft de minste punten tegen.



- Bal hoog vragen.
- Bal hoog houden.
- Eerst oogcontact.
- Niet vragen = niet geven.
- Via slides om de bucket mee bewegen.
- Blijf bal zien.
- 1-1 eerst pivoteren.
- Met 1 harde dribbel naar de ring.

#### **SPEL**

5-5 Hele veld, zone.  
Accent op zone-aanval.

