

4. Met bal

4.1. *Triple threat-position (drievoudige bedreiging):*
Als een aanvaller in de buurt van de bucket van de tegenpartij de bal krijgt aangespeeld, wordt de verdediger drievoudig bedreigd. De aanvaller kan immers schieten, passen of een dribbel starten. In deze situatie moeten we er vanuit gaan, dat de verdediger bijzonder attent zal zijn. De aanvaller moet, om een bedreiging te kunnen zijn, veel schijnbewegingen maken met het doel zijn tegenstander uit balans te brengen. Hij moet hierbij vaak pivoteren, terwijl hij zorgvuldig de bal beschermt. Tevens houdt hij goed de positie en de voetenstand van de verdediger in het oog. Door het lichaam en de bal sterk naar de grond te brengen kan hij bijvoorbeeld een drive suggereren. Als hij vanuit die houding plotseling opspringt voor een jumpshot, is het mogelijk dat de tegenstander wordt verrast.

Om doeltreffend te kunnen werken moet de aanvaller onderstaande regels in acht nemen:

- Snel pivoteren naar een kleine parallelstand met het gezicht naar de basket; face the basket.
- Kijken naar: basket-positie, houding en voetenstand van de directe verdediger, positie van de andere verdedigers, medespelers.
- Indien de verdediger te traag inkomt: schieten of passen; indien de verdediger te laat is, doch snel nadert: passeren over het voorste been; indien de verdediger op tijd is: door middel van pivoteren, ruimte creëren voor een schot of pass, of passeren door een dribbel te starten met behulp van één van onderstaande technieken.

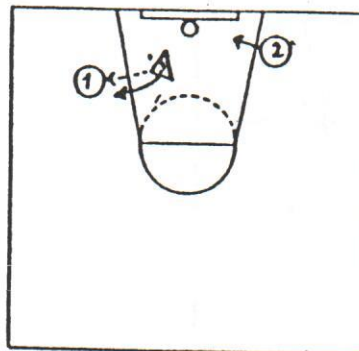
De mogelijkheden voor de aanvaller worden sterk gereduceerd als de bal direct (automatisch) naar de grond wordt gebracht. Dit is een fout, die door veel beginners wordt gemaakt.



4.2. Aanleren:

- a. Schot, drive of pass.

Per drietal een bal. Speler 3 passt naar 1 en gaat hem verdedigen als deze de bal heeft ontvangen. Wanneer de aanvaller na tien seconden niet heeft geschoten of een drive heeft ingezet moet worden gepast naar speler 2. Hierna wordt gerouleerd. De oefening moet vanaf verschillende posities worden uitgevoerd.



- b. Vrijlopen gevolgd door 1-1.

Per drietal een bal. Eerst passief, daarna actief verdedigen. Er wordt gewerkt vanuit verschillende posities. De aanvaller heeft de mogelijkheid om te schieten, een drive te maken of naar zijn medespeler terug te passen.

