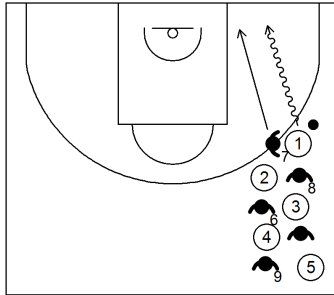




help en recover aanleren



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- minimaal 6 spelers
- 1 bal, een basket, 1 pion

Vereisten:

- spelers moeten weten hoe ze met slides en sprints hun positie tussen man en basket kunnen houden

Doel:

- positie kiezen in de help side aanleren

Organisatie:

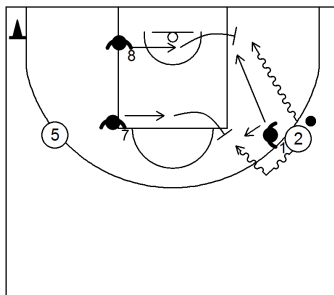
- in de wachtrij staan wit en zwart steeds om en om: een aanvaller en een verdediger
- stoppen bij zijkant bucket ter hoogte van het blok
- achteraan aansluiten en wisselen van rol (aanvaller en verdediger)

Teaching Points:

- onderarm op de heup van de dribbelaar
- diep zitten
- houd je neus voor de bal
- zorg dat je tussen man en basket blijft tot onder het blok of boven de elleboog

Met twee verdedigers aan help side:

- de help side verdedigers beginnen met één voet in de bucket
- zodra de dribbelaar onder de vrije worplijn komt stappen beide helpside verdedigers naar binnen tot op de helplijn
- als de dribbelaar zijn man passeert, onder het blok of boven de elleboog, dan sluiten zij de weg naar de basket af

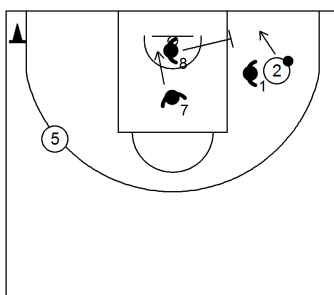


RECOVERY:

- zodra de dribbelaar de bal oppakt sprinten zij terug naar hun positie op de helplijn
- als spelers 2 de skip pass geeft naar de weak side, dan doen zij de close out naar respectievelijk speler 5 en de pion in de hoek
- verdediger 1 neemt op zijn beurt de helppositie in
- en voert zijn recovery uit zodra speler 5 zijn arm beweegt voor de tweede skip pass

Help the helper:

- als verdediger 8 op de achterlijn de drive moet helpen afstoppen
- dan moet verdediger 7 zijn positie overnemen



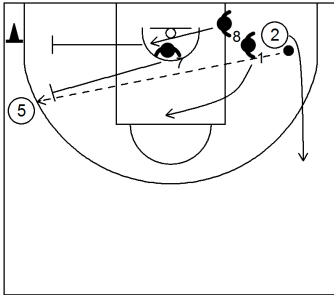
Teaching points:

- verdediger 7 moet steeds iets meedraaien met de bal, zodanig dat zijn rug evenwijdig is aan de lijn bal - aanvaller 5
- met split vision moet hij de aanvaller in de gaten houden EN zien wanneer verdediger 8 gaat helpen
- hij moet dan SNEL met zijn gezicht naar de achterlijn draaien, met 2 agressieve passen zijn nieuwe positie innemen
- en met een reverse pivot weer openen



Teaching points:

- dicht op de dribbelaar verdedigen; geen ruimte laten voor schijnbewegingen
- pas daadwerkelijk helpen om de dribbelaar af te stoppen als die zijn man gepasseerd is
- maar te allen tijde voorkomen dat de dribbelaar de bucket in komt
- recover direct nadat je geholpen hebt en de bal wordt opgepakt of uitgepast
- in de helppositie is je borst evenwijdig aan de denkbeeldige lijn tussen de bal en jouw man
- split vision: zie de bal EN jouw eigen man
- totdat je daadwerkelijk gaat helpen. Dan laat je jouw man los en concentreer je je volledig op het afstoppen van de dribbelaar
- als de bal wordt gepast, dan bewegen **alle** verdedigers naar hun nieuwe positie terwijl de bal in de lucht is



Rotatie:

- dribbelaar 2 pakt de bal op als de help op tijd (anders scoort hij!!!)
- en geeft de skip pass naar 5 op de weak side
- en neemt zijn uitgangspositie weer in
- na x keer 2 nieuwe helpside verdedigers en een nieuwe passer

Teaching points voor de close out:

- sprint twee stappen richting jouw man
- daarna met minislides de afstand verkleinen tot armlengte en tegelijkertijd je heupen laten zakken
- één hand omhoog om het schot te kunnen blokken

