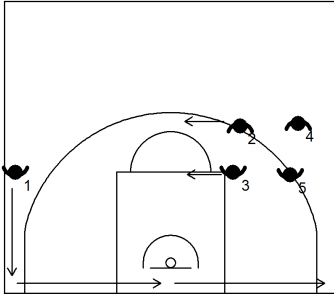




## Slides oefenen

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- minimaal 2 spelers



### Vereisten:

- spelers moeten weten wat de correcte verdedigende houding is

### Doel:

- versterken van 'good habits' tav verdedigende houding
- snelheid en flexibiliteit van het voetenwerk verhogen

### Organisatie:

- steeds 3 minuten
- steeds terug over de achterlijn met sprint tot de basket en daarna slides tot de zijlijn met gezicht naar de middencirkel
- tegenover elkaar langzaam - wax on wax off

- sneller - beide handen vast
- alleen de achterste hand vast
- volger houdt het shirt van de leader vast
- leader probeert vrij te komen door het veranderen van snelheid
- volger probeert zijn hoofd voor de borst van de leader te houden

### Teaching points:

- knieën gebogen
- schouders boven de voeten
- voorvoet wijst naar de richting waarin je beweegt
- handen: wax on - wax off