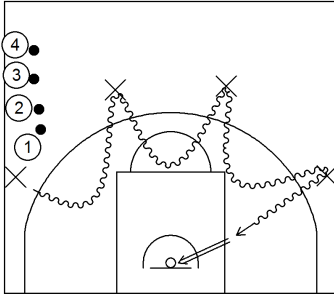




Backup

- guards en forwards
- vanaf U14
- een bal per tweetal



Vereisten:

- spelers moeten al goed kunnen dribbelen

Doel: penetratie gebruiken om de verdediger uit positie te spelen en een jump shot te creëren en backup dribbel gebruiken om ruimte te maken als dat niet lukt

Organisatie:

- de vier posities zijn steeds een meter buiten de driepuntslijn
- rechts van de helplijn steeds met de rechterhand penetreren, links met de linkerhand
- speler 1 dribbelt met rechts hard naar binnen
- wisselt van hand onder de billen door op rand bucket
- en gaat met een backup dribbel met links naar de volgende positie

- onder de billen door en met rechts opnieuw hard naar binnen
- naar de derde positie met backup links en direct weer naar binnen met links
- vanaf de laatste positie afstoppen rand bucket en sprongshot nemen

Teaching points:

- steeds hard naar binnen
- lichaam tussen ring en bal houden tijdens backup
- hoofd rechts om de hele breedte van het veld te overzien
- niet verder dan de bucketrand penetreren
- achteruit dribbelen tot een meter buiten de driepuntslijn

Variaties:

- andere kant beginnen
- afmaken met rocker step, fade away etc
- retreat ipv backup, dwz met twee voeten achteruit springen als je de penetratie afbreekt, daarna pas onder de billen door
- tussen de benen ipv onder de billen