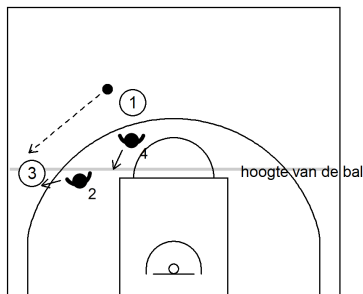




2 tegen 2 skirmish kwart veld

- forwards, guards en centers
- vanaf U16
- 4 of meer spelers
- per viertal 1 bal
- een of meer baskets

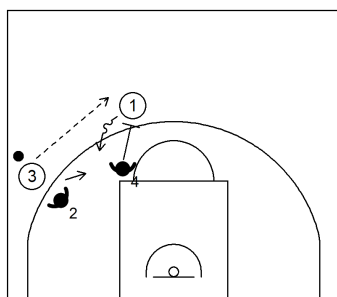


Vereisten: spelers moeten de fundamentals beheersen om de charge te kunnen nemen en de fundamentals van een close out

Doel: een pass van de bal af verdedigen trainen

Organisatie:

- start met de pass van de guard op de forward
- verdediger 2 start vanuit de positie waarin hij kan helpen de drive van de guard af te stoppen
- als de bal in de lucht is, dan bewegen beide verdedigers op hun voeten
- 2 verdedigt de triple threat (schot, drive, pass).
- Afstand afhankelijk van de snelheid en vaardigheid van de verdediger
- 4 valt terug op de hoogte van de bal, zodat hij de drive van 3 kan helpen afstoppen



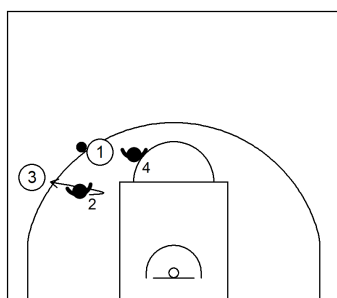
- bij de pass terug bewegen beide verdedigers weer op hun voeten
- 4 verdedigt de triple threat
- 2 stapt naar binnen zodat hij kan helpen de drive af te stoppen
- 1 MOET driven (zonodig moet 4 met de handen op de rug verdedigen)
- 2 doet een extra slide step naar binnen en brengt de dribbelaar in verwarring
- en neemt een extra slide step om de charge te nemen
- OF doet net alsof hij de bal gaat wegtikken, maar stapt snel naar buiten voor de close out
- speel de 2 tegen 2 verder uit
- de helplijn is uit

Teaching Points charge:

- de verdediger moet op het moment van contact extreem laag zitten (zodat de afstand tot de vloer kleiner is en dus de val minder hard)
- gewicht op de hielen, bovenlijf helt iets achterover
- het bovenlijf dwars op de dribbelrichting
- harde onderarm voor de navel
- landen op beide billen in de richting van de penetratie
- doorrollen en de benen omhoog brengen

Teaching Points Close out weak side schutter:

- twee explosieve sprintstappen, dan je heupen iets laten zakken + stapgrootte verkleinen
- binnenvoet voor
- buitenhand in het gezicht van de schutter



Variant:

- laat de eerste twee passes achterwege, zet de dribbelaar iets hoger en zijn verdediger tussen bal en helplijn ipv tussen bal en basket
- verdediger 2 moet de dribbel af zien te stoppen en de aanval vertragen
- na de kick out moet hij een close out doen van zijn eigen man