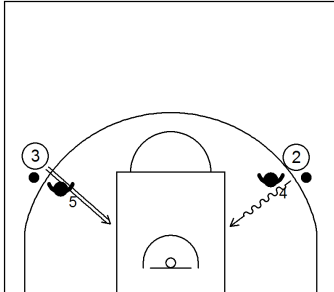




## Verdedig triple threat

- Guards + Forwards
- vanaf U14
- minstens 2 spelers
- per tweetal 1 bal
- een basket



**Doel:** verdedigen van de forward in triple threat positie

### Organisatie:

- aanvaller maakt een afgesproken aantal verschillende schijnbewegingen voordat hij schiet of naar de basket dribbelt
- verdediger moet **anticiperen** met een drop step als de aanvaller over de voorvoet dreigt te gaan
- met een tweevoetige hop achterwaarts als de aanvaller over de achtervoet dreigt te gaan
- als de aanvaller de bal omhoog brengt, dan moet de verdediger snel naar de aanvaller toestappen, tegen hem aan gaan staan, voeten breder dan de aanvaller,

- met de handen de bal volgen (= trace the ball)
- als de aanvaller de bal weer omlaag brengt, dan neemt de verdediger met een slide step of een hop achterwaarts zijn oorspronkelijke positie weer in (armlengte afstand)

### Teaching Points:

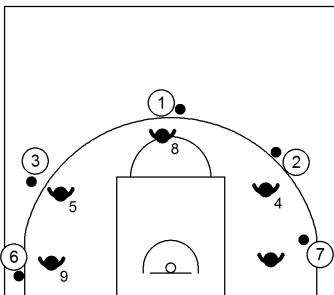
- snel op de voeten reageren, eerder dan de aanvaller
- afstand tot de aanvaller aanpassen de dreiging die hij uitstraalt
- de afstand tot de aanvaller verkorten met minislides, zodat je direct kunt reageren

### Variaties:

- aanvaller geeft een pass naar zichzelf vanaf de bucket-rand

### Beginoefening:

- verdediger begint op armlengte
- square up = voeten naast elkaar, borst haaks op de lijn bal-basket als de aanvaller op de as van het veld staat
- linkervoet voor als de aanvaller op de rechter veldhelft staat en andersom
- aanvaller maakt schot fake
- verdediger stapt naar voren, hand voor de bal
- aanvaller brengt bal naar beneden
- verdediger herstelt armlengte afstand
- aanvaller doet max 2 dribbels, links of rechts
- na afstop stapt de verdediger weer naar voren, hand voor de bal



### Spelvorm:

- zoals boven, maar met schot + uitboxen (= wall and rebound)
- 2 scores achter elkaar (ook uit de rebound!!) OF 2 stops achter elkaar = verliezer opdrukken en wisselen