



## Fundamentals aanleren

- Centers
- vanaf U14
- minimaal 1 speler
- per speler 1 bal
- een basket

### Vereisten:

- spelers moeten een lay up kunnen lopen
- open step beheersen
- spelers moeten vanaf deellebogen en vanaf zijkant ring kunnen schieten

**Doel:** scoren vanaf hi-mid-lo post oefenen

### Organisatie:

#### 1.

- speler staat met de voeten naar de ring
- vanaf elke positie 5 x scoren met
- schot + 1 stuiter + lay up
- cross over step + 1 stuiter + lay up
- open step + 1 stuiter + lay up
- over de achterlijn met cross over step + 2 stuiter + onderlangs afmaken
- (positie aanpassen aan de leeftijd en grootte van de spelers. Zij moeten met 1 stuiter een lay up kunnen maken)

#### 2.

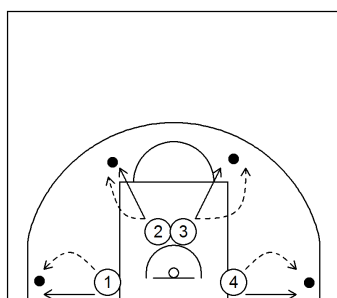
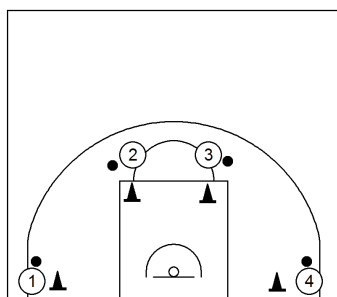
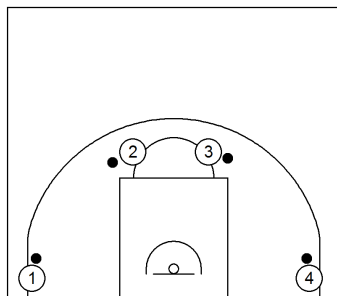
- paaltje of pion tussen de spelers en de ring
- dezelfde serie opdrachten als bij 1.

#### 3.

- pass naar jezelf
- landen in 2 TR
- pivoteren / face the basket
- dezelfde serie opdrachten als bij 1.

### Teaching points:

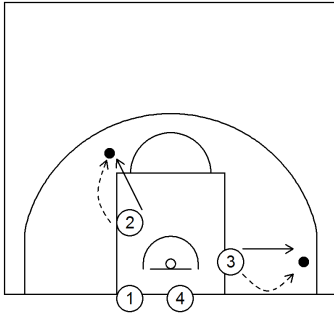
- kniën licht gebogen op de ellebogen
- dieper gebogen aan zijkant ring
- knipmesbeweging voor schotdreiging
- corrigeer evt wisseling van pivotvoet





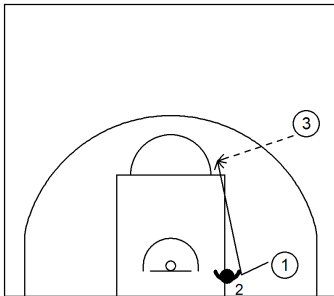
### 5.

- pass naar jezelf
- verdediger op de achterlijn onder de ring
- mag pas gaan lopen als de bal op de grond komt
- speel 1 tegen 1
- max 1 dribbel (2 als de aanvaller over de achterlijn gaat en onderlangs afmaakt)
- handicap van de verdediger verminderen (afstand, timing) als de aanvaller makkelijker gaat scoren



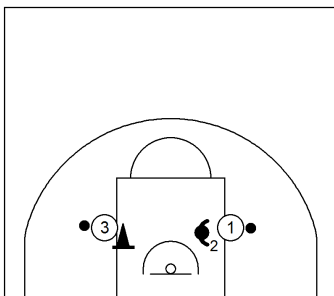
### 6.

- 1 tegen 1
- bal begint op de grond
- center kiest positie als de forward de bal oppakt
- center mag terugpassen op de forward (moet hij in een wedstrijd ook: schotselectie!)
- series van 5
- verliezer opdrukken
- OF opdrukken bij minder dan 60%



### 7. Mid post

- achterste voet op het blok (maar niet op de bucketlijn)
- paaltjes als passieve verdediger
- met power dribbel + 1 stap langs de verdediger
- andere voet bijtrekken + schot
- linksom en rechtsom



### 8.

- uibreiden met schijnbeweging van de schouders voorafgaand aan power dribbel

### 9.

- met verdediger handen op de rug

### 10.

- met actieve verdediger

### 11.

- aanvaller start vanaf zijkant bucket - achterlijn
- passer op de forward positie
- series van 5 (terugpassen op forward mag)
- verliezer opdrukken
- OF opdrukken bij schotpercentage minder dan 60%