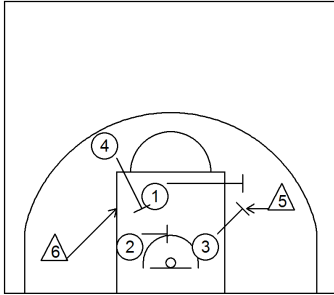




Loop in de weg drill 1

- forwards, centers, guards
- vanaf U16
- 4 tot 12 spelers



Vereisten:

- spelers moeten weten hoe ze een screen op de insnijdende speler moeten zetten

Doel: timing, lichaamshouding, positie van het screen verbeteren

Organisatie:

- binnen een beperkt gebied
- tikspel: 5 is de tikker, 6 is de prooi
- alle andere spelers zetten alleen maar screens
- eerst alleen op de tikker
- daarna OOK op de prooi
-

Teaching points:

- torso dwars op de looprichting van de tikker
- beide voeten moeten op de vloer staan voordat er contact is tussen beide spelers
- verdediger moet zijn cylinder maximaal gebruiken: voeten en ellebogen op schouderbreedte

Variaties:

Om te oefenen in het nemen van de aanvallende fout:

- verdediger zakt ietsje door de knieën en houdt het bovenlijf wat naar achteren, zodat het zwaartepunt achter de hielen komt te liggen
- de aanvaller moet de verdediger steeds omver beuken
- verdediger landt met beide handen plat op de grond ('afslaan') en op de billen