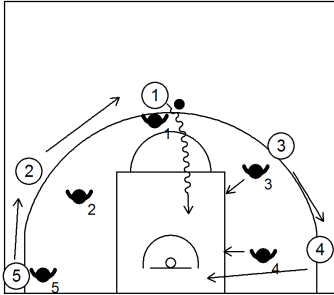




Drive and react

- guards + forwards + centers
- vanaf U18
- 8 tot 10 spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten: spelers moeten individueel vanaf de 3-puntslijn kunnen driven en schieten

Doel: alle spelers zonder bal actief een aanspeelbare positie laten zoeken als een medespeler een drive naar de basket inzet

Organisatie:

- de teams spelen 5 tegen 5 half veld
- make it, take it
- speel tot de 5

Teaching Points:

- als de dribbelaar zijn man aan de linkerkant passeert, dan roteert het hele team linksom en vice versa
- de man die over de achterlijn snijdt zorgt er altijd voor dat hij de dribbelaar niet in de weg loopt (is maar kort aanspeelbaar met een bounce pass)
- de positie achter de dribbelaar in de lijn bal-basket is altijd bezet, zodat de dribbelaar in de bucket kan afstoppen, pivoteren en uitpassen (= escape)
- de andere aanvallers zorgen er altijd voor dat de dribbelaar hen kan zien, zodat hij op het laatste moment nog kan passen
- passes op dat laatste moment komen vaak evenwijdig langs de achterlijn
- schutters zoeken een positie zo ver van de basket, dat de verdediger die teruggestapt is voor de help het schot niet meer kan verdedigen
- handen klaar, catch to shoot
- (als de drive onder de verlengde vrije worplijn wordt ingezet, dan blijft de hoekspeler aan balkant staan om elkaar niet in de weg te lopen)
- als jouw verdediger zijn hoofd beweegt om de bal te kunnen volgen, dan moet je direct in beweging komen en een nieuwe positie zoeken