



fundamentals combi

- forwards, guards en centers
- vanaf U14

Vereisten:

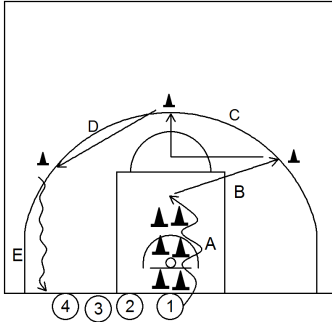
- spelers moeten slides beheersen en een close out van de schutter

Doel:

- het inslijpen van goed verdedigende voetenwerk
- snelheid en flexibiliteit van het voetenwerk verhogen, plus conditie

Organisatie:

- steeds 3 minuten



A sprongkracht

- begin in defensive stance
- zet met twee voeten af, spring hoog over de pionnen (heen probeer met je knieën je borst te raken)
- land in balans, veer door de knieën, voeten op schouderbreedte
- en spring direct over de volgende pionnen heen

B 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
- met de binnenhand de pion aantikken (= check dat je diep genoeg zit)
- zet met 2 voeten af en spring zo hoog mogelijk met beide armen gestrekt om het denkbeeldige schot te blokken

C help penetratie van de guard af te stoppen

- twee explosieve sprintstappen, dan je heupen iets laten zakken + stapgrootte verkleinen + kwart slag draaien
- voeten parallel
- armen breed
- snelle stap recht naar voren + bijtrekken achtervoet (in de wedstrijd als de guard afstopt en schiet)
- tik de pion aan met je hand
- zet met 2 voeten af en spring zo hoog mogelijk met beide armen gestrekt om het denkbeeldige schot te blokken

D verdedig de drbbelaar

- land in defensive stance
- krachtige slide steps tot vlak voor de pion
- armen breed
- met de buitenhand de pion aantikken (= check dat je diep genoeg zit)
- zet met 2 voeten af en spring zo hoog mogelijk met beide armen gestrekt om het denkbeeldige schot te blokken

E draai de heupen

- gezicht naar en borst evenwijdig aan de zijlijn
- loop dwars richting achterlijn
- zet afwisselend de rechterschouder voor- en achter het linkerbeen langs
- hierbij draait steeds het bekken wat de souplesse van de heupen vergroot