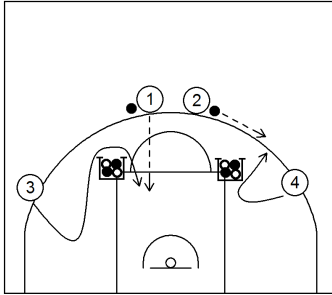




Elbow screen

- forwards, guards
- vanaf U16
- 5 of meer spelers
- een bal
- een basket



Doel: leren een screen op de elleboog gebruiken op vrij te komen

Organisatie:

- zet 2 stoelen, ballenmanden of vuilnisbakken naast de elleboog
- forward 3 snijdt eerst naar de basket
- verandert dan abrupt van richting en loopt strak op de stoel heen (= curl)
- krijgt de pass van 1 en scoort met een lay up zonder dribbel
- forward 4 begint hetzelfde, maar stapt naast de stoel hard naar de driepuntslijn (= flare)

Begrippen: er is een **screener** en er is een **cutter**

Regels voor de cutter:

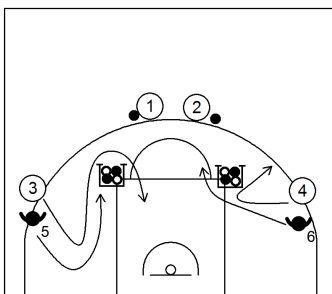
- verandering van richting = **altijd ook** versnellen
- stuur jouw verdediger met een voorbeweging het screen in
- als je niet vrij komt bij het eerste screen, gebruik dan het tweede screen
- als de verdediger volgt, snijd dan naar de basket
- als de verdediger onderlangs verdedigt, kies positie bij de driepuntslijn voor het schot, zodanig dat het screen tussen jou en jouw verdediger staat
- als de verdedigers switchen, maak dan je snijbeweging af naar de driepuntslijn (niet naar de basket, want daar rolt de screener naartoe)

Regels voor de screener:

- als de cutter niet vrijkomt, zet dan meteen een tweede screen
- zodra de cutter schouder aan schouder passeert, beweeg dan contra. Dus als de cutter naar de driepuntslijn stapt, rol je zelf naar de basket en andersom.
- als de switch al vroeg geroepen wordt, slip dan het screen en snijd direct naar de basket
- als de switch laat komt, rol dan naar de basket zodra de cutter schouder aan schouder passeert

Met verdediger met opdracht:

- verdediger 5 krijgt de opdracht om te volgen
- verdediger 6 moet onder het screen langs



Met verdediger zonder opdracht:

- verdediger kiest zelf of hij volgt, dan wel onderlangs het screen verdedigt

Teaching Points:

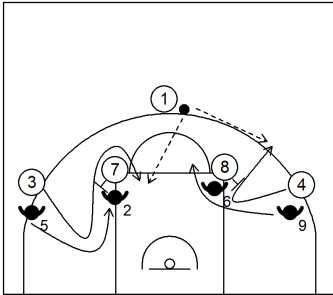
- aanvaller moet zijn verdediger het screen in sturen
- en kijken welke ruimte de verdediger laat
- afhankelijk daarvan kiest hij voor curl of flare



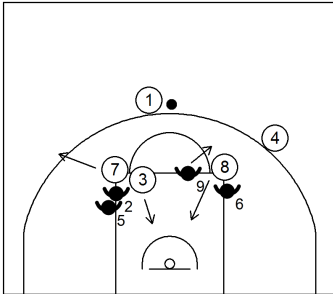
Vervang de stoel door een mede-aanvaller

Teaching points screener:

- lees de schijnbeweging van je medespeler en beweeg naar de plek waar hij na zijn richtingsverandering het screen wil krijgen
- je rug naar de middellijn
- schouders evenwijdig aan de vrije worplijn
- voeten op schouder breedte
- zorg dat je stil staat (vermijd fouten voor lopend sceen)



- zodra de cutter om het screen heen is gelopen, moet je zelf aanspeelbaar worden
- na een curl vraag je de bal op de driepuntslijn in het verlengde van de vrije worplijn
- na een flare moet je naar de basket snijden, gezicht naar de bal en vraag om de bal met de hand die het dichtst bij de basket is



N.B. Als cutter 4 NIET vrij komt omdat verdediger 9 zich bovenlangs vecht en zijn positie houdt tussen man en basket, dan zet screener 4 direct een backscreen op verdediger 9 bij de driepuntslijn. 4 snijdt naar de basket en nadat 8 de verdediger heeft opgevangen rolt hij zelf af naar de basket

Spelvorm:

- spelers spelen 2 tegen 2 maar mogen pas scoren na een geslaagd elbow screen
- stimuleer de screener direct een tweede screen te zetten als de cutter bij het eerste screen niet vrij komt
- verdedigen naar eigen inzicht
- aanval en verdediging wisselen na 2 stops achter elkaar (een doelpoging zonder een geslaagd screen telt als een stop)