



2-3 verdedig baseline runner

- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 8 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: baseline runner verdedigen

Organisatie:

- de bal begint bij de forward
- swing over de kop
- 1 sprint van de helplijn en verdedigt de bal
- 2 valt terug naar de helplijn
- 3 stapt tijdelijk naar de wing totdat 2 overneemt
- en stapt daarna terug naar de achterlijn
- 4 pakt de baseline runner op totdat 3 overneemt
- valt daarna terug naar het blok
- 1 valt terug naar de helplijn net onder de vrije worplijn
- bij een swing terug stapt 4 uit en verdedigt 3 de baseline runner
- aanvallers mogen vrij schot nemen
- speel tot de 3
- verliezers 3 sprints heen en weer tussen achterlijn en vrije worplijn

Teaching points:

- handen hoog als je uitstapt
- borst haaks op de passlijn
- pass naar de baseline runner moet je kunnen onderscheppen
- kort helpen en direct terugstappen

Bij een schot

- gaan alle verdedigers rebounden
- verdedigers onder het bord kiezen de dichtstbijzijnde man en boxen die uit
- weak side verdedigers aan de weak side
- ball side verdedigers aan ball side