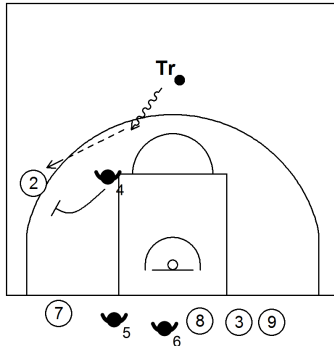




Close out to the help tom izzo

- Guards + Forwards
- vanaf U14
- 6 of meer spelers
- 1 bal
- een basket



Vereisten:

- spelers moeten individueel 1 tegen 1 kunnen spelen

Doel: trainen positie van de verdediger om te helpen penetratie te voorkomen (ipv het overspelen van de pass) + recovery

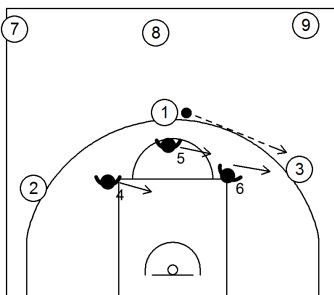
Voorbereidend:

- de verdediger moet eerst zodanig positie kiezen dat hij de penetratie kan helpen stoppen
- na aanpassen van de aanvaller neemt hij zijn positie in tussen bal en ring
- op de afstand die past bij de kwaliteiten van de aanvaller

- of op de afstand die de trainer vraagt
- de spelers spelen 1 tegen 1
- aanvaller wordt verdediger
- nieuw aanvaller draait in

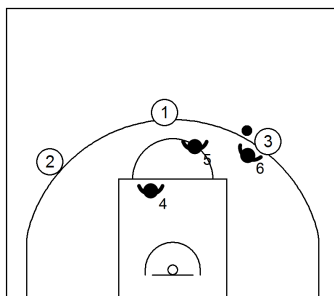
Organisatie:

- de drie verdedigers beginnen in de bucket, met de bal
- verdediger 5 rolt de bal naar 1 en verdedigers nemen hun posities in
- aanvallers houden hun positie en passen de bal heen en weer (ook pass fakes!!)
- zij mogen scoren met een drive of een dribbel met jump shot
- een driepunter is een punt voor de aanval
- gemaakte tweepunter is een punt voor de aanval, maar
- als er nog een verdediger tussen schutter en basket staat op het moment van schieten, dan is dat een punt voor de verdediging
- interceptie of verdedigingsrebound is een punt voor de verdediging
- speel tot de 5, dan wisselen



Teaching Points:

- verdedigers moeten direct na de pass met een explosieve stap de juiste positie innemen
- anticiperen op de pass en alvast een slide step doen, zodat je eerder op je verdedigende positie bent (bij een pass fake moet je snel een slide step terug doen)
- één pass weg = een meter van je man en een meter van de passlijn, zodat je kunt helpen op de penetratie van de bal
- als de bal 2 passes weg is, dan moet je met 2 voeten in de bucket staan
- direct na het schot moeten beide verdedigers kijken naar hun **man** ipv de bal en uitboxen



Variaties:

- aanvalsrebound is een punt voor de aanval (als je het accent op uitboxen wilt leggen)
- shallow cut van 1 na de pass + 2 roteert naar de kop

- shallow cut van 1 na de pass + 2 zet een screen voor 1 onder de elleboog en stapt daarna uit naar de guard positie