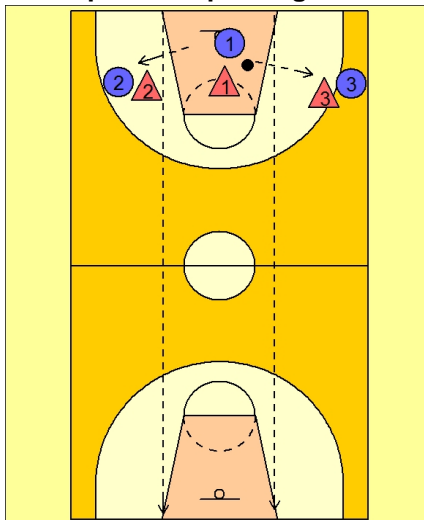




3 lane pressure passing



Gebaseerd op de clinic van Rene Spandauw op de HBW van 29-12-1998.

- Guards + Forwards
- vanaf U14
- minstens 6 spelers
- (bij meer spelers steeds 3 nieuwe verdedigers laten indraaien)
- een basket

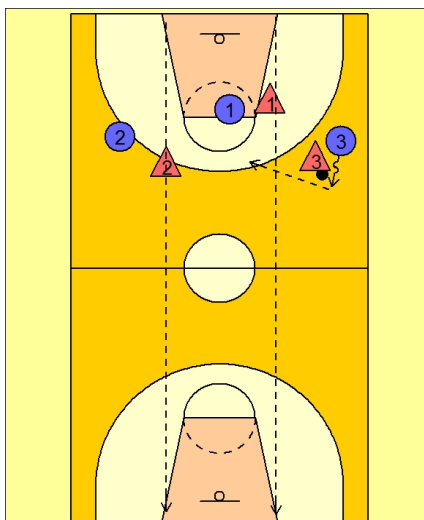
Vereisten:

Verdedigers moeten weten hoe je de aanvaller verdedigt na afstop van de dribbel (beide voeten om de pivotvoet van de aanvaller heen, trace the ball)

Doel: bal onder druk van een press over de middellijn brengen zonder balverlies.

Organisatie:

- full court 3 tegen 3 man to man
- het veld is verdeeld in 3 lanes
- elke speler blijft in zijn eigen lane
- de middenman begint met de bal
- de man met de bal mag steeds max één keer stuiten
- GEEN skip pass of lob (beide tellen als een turnover)
- een score is 1 punt voor de aanval
- een turnover is 1 punt voor de verdediging
- winnaars krijgen de bal en beginnen weer bij de achterlijn
- het team dat als eerste 5 punten heeft wint
- verliezers lopen
- trainer telt zonnodig 8 seconden hardop af



Fundamentals:

- Passen
- Vangen
- Pivoteren
- Vrijlopen
- Trace the ball
- Verdedigend voetenwerk
- Positie van de verdediger

Teaching points:

- Stap naar de bal toe
- Geef aan waar je de bal wilt hebben
- Gebruik de dribbel om ruimte voor jezelf te maken

- Strakke passes
- Pass van de verdediger af
- Blijf in balans bij het pivoteren
- Bescherm de basketball (kort draaien)



- Praten in de verdediging ('Vast' of 'Bal' als de aanvaller niet meer mag dribbelen)
- Verdediger in de passlijn
- Druk op de bal (spiegelen, trace the ball)