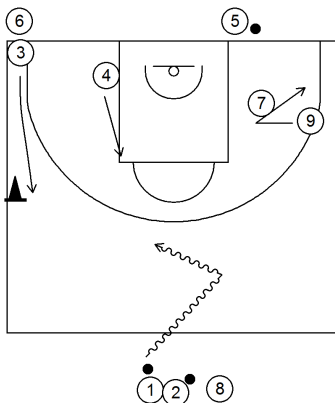




Back door



guards + forwards

- vanaf U14

- 8 tot 10 spelers

- 1 bal

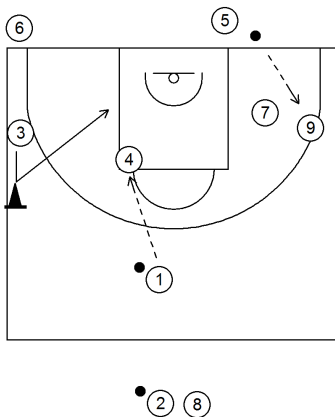
- een basket

Vereisten: spelers moeten vanuit een bounce pass een lay up kunnen lopen

Doel: leren hoe je het overspelen van de forward door een agressieve verdediging afstraft

Organisatie:

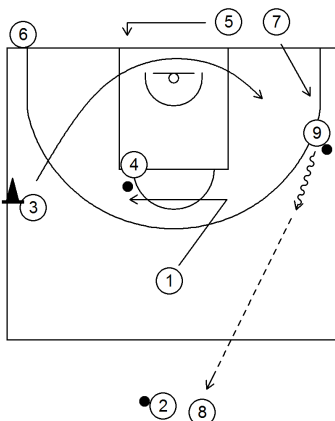
- guard dribbelt op van achter de middencirkel
- op hetzelfde moment komt center 4 naar de elleboog
- en sprint speler 3 naar de pion



- 1 passt 4 aan met een bounce pass
- 3 sprint met een scherpe richtings- en snelheidsverandering naar de basket
- en ontvangt de bounce pass van 4

Rotatie:

- 4 pakt de rebound
- en neemt de bal in op de achterlijn
- 3 gaat de inbound pass verdedigen
- zodra 9 de bal heeft ontvangen, neemt 7 positie in bij de zijlijn voor de volgende inbound pass
- 4 en 5 roteren niet maar wisselen elkaar steeds af
- 1 sluit achteraan bij de rij achter de pion
- 9 passt de bal naar 8 en sluit daar achter aan



Variant:

- 1 doet alsof hij een screen away gaat zetten aan de weak side, maar snijdt naar 4 voor een hand off
- neemt het schot
- OF speelt pick and roll met 4

Teaching Points:

- sprinten tot aan de pion: bij overspelen moet je als aanvaller de verdediger meenemen tot ruim buiten de driepuntlijn om voldoende ruimte te maken voor de back door
- 1 moet direct na de pass zijn schijnbeweging maken om op tijd te zijn voor de hand off