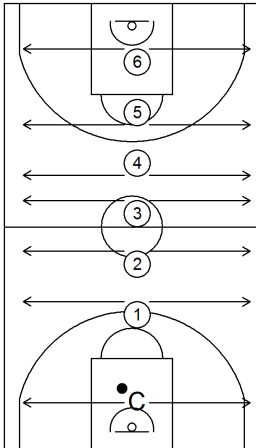




### Slides van helplijn



- Centers + Guards + Forwards

- vanaf U12
- elk aantal spelers
- 1 bal
- geen baskets

**Doel:** aanleren of verbeteren zijwaartse slides + conditie

**Organisatie:**

- alle spelers op de helplijn, gezicht naar de coach
- als de coach de bal stuitert springen alle spelers in verdedigende houding
- coach beweegt naar links of naar rechts, evenwijdig aan de achterlijn
- spelers moeten met hun gezicht recht voor de bal blijven
- moeilijkheidsgraad opvoeren door ploseling van richting te veranderen en/of snelheid te variëren

### Teaching Points:

- voeten minstens op schouderbreedte
- knieën op circa 100 graden (= diep zitten)
- schouders boven de hakken (= rug recht)
- hoofd rechtop (overzie het veld)
- de hand het dichtst bij de bal is laag (om de bal tijdens de dribbel weg te kunnen tikken)
- andere hand is boven de schouder (om een pass te kunnen onderscheppen)
- hard duwen op het afzetbeen om snelheid te maken
- voeten blijven laag bij de grond (= slide, schuiven)
- voeten sluiten na een slide niet aan, maar blijven op schouderbreedte

### Variaties:

- laat de verdediger de handen op de rug houden als je een accent op het voeten en houding wilt leggen
- 1 slide en terug naar de helplijn, 2 slides en terug enz totdat je bij de zijlijn bent; gevolgd door een korte felle sprint terug naar de helplijn
- eerst een drop step en daarna slides schuin achterwaarts tot aan de zijlijn + sprintje terug
- idem, maar eerst even tappen (gewicht snel van de ene naar de andere voet verplaatsen)