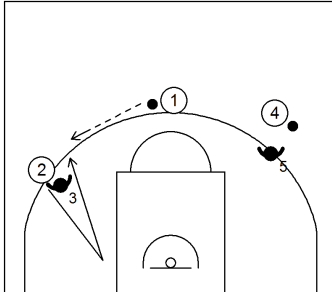




## Forward vrijkomen

- forwards
- vanaf U14
- 2 of meer spelers
- 1 bal
- een basket



### Vereisten:

- spelers moeten vanaf de 3-puntslijn kunnen driven en schieten

**Doel:** forwards leren vrijkomen door het lezen van de verdediging

**Organisatie:** Verdediger krijgt van de trainer instructie hoe hij moet reageren als de aanvaller voor de eerste keer naar binnen snijdt:

- blijven staan
- overspelen
- kleven aan de aanvaller

- passer statisch op de guard positie
- passt de aanvaller aan als die vrijkomt
- die speelt daarna 1 tegen 1
- verliezer gaat verdedigen aan dezelfde kant
- winnaar neemt de bal mee en gaat aanvallen aan de andere kant
- speel tot de 4

### Teaching points:

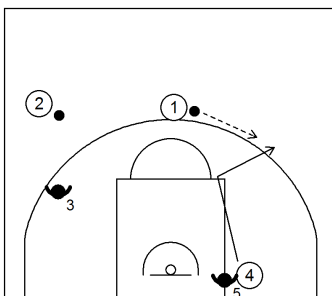
- verdediger blijft staan: stap naar buiten de driepuntslijn voor het schot
- verdediger overspeelt (je kunt de bal niet goed zien omdat de verdediger ertussen staat): ga back door (explosief, hard afzetten op je buitenbeen)
- verdediger kleeft: pin and spin (na de spin je looplijn de letter V laten vormen, zodat de verdediger achter je blijft en de pass niet kan onderscheppen)
- als de aanvaller na 2x nog niet vrij is, dan heeft de verdediger gewonnen

### Eindspel:

- Verdediger laten variëren in de manier van verdedigen, zodat de aanvaller echt moet lezen en gepast reageren

### De trainer instrueert de verdediger om achtereenvolgens te:

- volgen
- overspelen
- kleven



- aanvaller begint tegen de achterlijn
- beweegt evenwijdig aan de bucket naar de bal
- als de verdediger volgt, dan bij de elleboog versnellen door hard afzetten op de binnenvoet en haaks op je looplijn uitstappen
- als de verdediger kleeft, dan een pin and spin uitvoeren op de elleboog en hard haaks uitstappen
- als de verdediger blijft staan bij de elleboog: vraag de pass bij de driepuntslijn en schiet
- als je niet meer dan de hand van de verdediger tussen jezelf en de bal zien, vraag dan om de pass met je buitenhand bij de driepuntslijn
- na het vangen de bal rippen en direct driven naar de basket

- als je de schouders van de verdediger ziet tussen jezelf en de bal, dan hard afzetten op je buitenvoet en back door gaan (vraag bounce pass op je buitenhand)

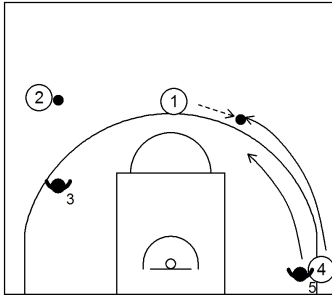
### Eindspel:

Verdediger varieert in de manier van verdedigen, zodat de aanvaller echt moet lezen en gepast reageren



De trainer instrueert de verdediger om achtereenvolgens te:

- positie tussen aanvaller en basket te houden
- overspelen vanaf verlengde vrije worplijn



- Aanvaller loopt buiten langs de driepuntslijn:
- als de verdediger tussen man en basket blijft, vraag dan om de pass met je buitenhand bij de driepuntslijn
- neem je triple threat positie in en speel 1 tegen 1
- als je de schouder van de verdediger kunt zien als je naar de bal kijkt, dan hard afzetten op je buitenvoet en back door gaan (vraag bounce pass op je buitenhand)
- idem als de verdediger een voet over de driepuntslijn zet

### **Eindspel:**

Verdediger varieert in de manier van verdedigen, zodat de aanvaller echt moet lezen en gepast reageren