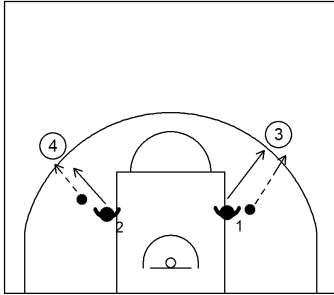




Triple threat read defense

- forwards en guards
- vanaf U14
- 2 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- alle beschikbare baskets



Vereisten:

- spelers moeten verdedigd durven schieten
- open step en crossover step beheersen
- en een schijnbeweging gevolgd door dribbel + schot of drive beheersen

Doel: beslissen welke actie je als forward in een 1 tegen 1 situatie gaat maken

Organisatie:

- verdediger passt de bal met een bounce pass naar de aanvaller
- en gaat verdedigen
- aanvaller staat binnen schotafstand

Teaching Points:

- voet, knie en schouder in één lijn
- handen 'ready to shoot'
- knieën in een hoek van 60 (schot fake) tot 90 graden (drive fake)
- schotfake: bal niet hoger dan de neus + iets door de knieën zakken
- drive fake: korte, snelle stap + voorwaartse beweging met de schouders
- open step: eerste stap is kort
- bal naar de andere kant brengen met sweep/rip: bal onder kniehoogte brengen

Beslissen:

- verdediger heeft zijn handen laag en/of meer dan een armlengte afstand: schiet (quick draw)
- verdediger heeft zijn hand bij de bal: direct driven (liefst over de voorvoet / langs de rug van de verdediger)
- maak maximaal één fake. Lees de reactie van de verdediger **tijdens** je fake.
- reageert de verdediger niet, zet dan de beweging door (schot fake wordt schot, drive fake wordt drive).
- reageert de verdediger wel, neem dan de andere optie, dus: schot fake wordt drive; drive fake wordt schot; open step wordt rip + crossover step; crossover step wordt rip + open step
- breng hier GEEN wedstrijdelement in om te voorkomen dat verdedigers harde fouten gaan maken om maar niet te verliezen

Variaties:

- instrueer de verdediger om alleen de drive hard te verdedigen en ruimte voor het schot te laten
- crossover en schot verdedigen, maar open step open laten
- het schot voluit verdedigen