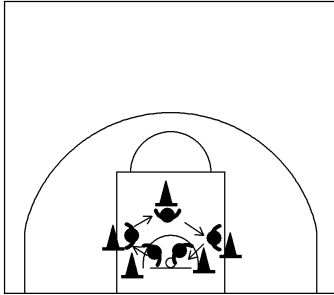




Wall aanleren

- Centers
- vanaf U16
- 2 of meer centers
- een basket



Doel:

- verdedigen van een center onder de ring

Organisatie:

- zet pionnen of paaltjes neer zoals op de tekening
- verdediger gaat steeds met agressieve minislides naar de volgende pion
- de borst haaks op de lijn pion-ring
- houdt beide armen recht omhoog (= wall) zodat de aanvaller minder zicht heeft op de basket en zijn schot iets moet aanpassen om over de uitgestrekte armen heen te schieten
- een seconde blijven staan en dan direct naar de volgende pion

Variant:

- vervang de pionnen door aanvallers die met hun rug naar de ring staan en die elk een bal aan hun voeten hebben liggen
- zodra de eerste aanvaller schiet mag de volgende de bal pakken
- de verdediger moet met snel voetenwerk zorgen dat hij tussen man en basket is voordat het schot gelost wordt
- begin met de aanvallers dicht bij elkaar en maak de afstand groter naarmate de verdediging beter wordt
- wie voorkomt de meeste scores in 3 rondes

Teaching points:

- voeten iets meer dan schouderbreedte
- knieën licht gebogen
- bovenlijf en armen verticaal
- GEEN slaande beweging naar de bal
- tegen de aanvaller aan gaan staan door je op voeten naar de aanvaller toe te bewegen (het bovenlijf blijft verticaal)