



Forward 3 opties kwart veld

- guards + forwards
- vanaf U14
- 4 spelers
- 1 bal
- een basket

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

Doel: leren hoe je als forward scoringskansen voor jezelf creëert

Organisatie:

- De helplijn is uit: zo kun je met twee viertallen op een basket spelen en dwing je de spelers om niet de ruimte te gebruiken waar in de wedstrijd de help staat.
- Make it, take it en speel tot de 5.
- guard dribbelt op vanuit de middencirkel
- op hetzelfde moment maakt 2 een V-cut
- als verdediger 4 overspeelt, dan de V-cut doorzetten tot minstens een meter boven de driepuntlijn en achterlangs **sprinten** voor de back door pass

- als de back door pass niet kan omdat verdediger 4 om tussen de bal en 2 blijft
- dan dribbelt 1 naar de vleugel
- en gaat 2 opposten bij het blok
- krijgt de bal via een boucepas **vanaf de vleugel**
- en speelt 1 tegen 1

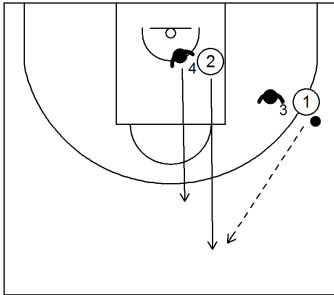
- als verdediger 4 niet overspeelt, dan passt 1 naar 2
- 2 maakt één schijnbeweging en gaat hard naar de basket

Allen scoren vanuit:

- back door
- 1 tegen 1 vanaf de wing
- 1 tegen 1 vanaf het blok



Als het niet lukt om 2 aan te spelen, dan sprint 2 naar de middencirkel en krijgt de pass van 1. De cyclus begint dan weer van voren af aan, maar nu met 1 op de forward positie.



Teaching Points:

- als je bij de V-cut de schouder van je verdediger kunt zien in de passlijn, dan is er sprake van overspelen
- en moet je de verdediger meenemen tot zeker een meter boven de driepuntlijn richting zijlijn
- printen op volle snelheid als je back door gaat
- de back door pass is meest eenhandig, vanuit de dribbel met een vlakke stuiter
- bij het opposten de verdediger eerst meenemen de bucket in, 180 graden draaien (pin & spin) en met een hop landen op het blok (beide voeten buiten de bucketlijn)