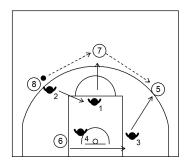


## 2-3 verdedig baseline runner



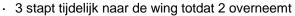
- Guards en Forwards
- vanaf U18
- 8 spelers
- 1 bal
- een basket

Vereisten: geen specifieke vereisten

Doel: baseline runner verdedigen

## Organisatie:

- · de bal begint bij de forward
- · swing over de kop
- · 1 sprint van de helplijn en verdedigt de bal
- · 2 valt terug naar de helplijn



- · en stapt daarna terug naar de achterlijn
- 4 pakt de baseline runner op totdat 3 overneemt
- · valt daarna terug naar het blok
- · 1 valt terug naar de helplijn net onder de vrije worplijn
- · bij een swing terug stapt 4 uit en verdedigt 3 de baseline runner



- speel tot de 3
- · verliezers 3 sprints heen en weer tussen achterlijn en vrije worplijn

## **Teaching points:**

- · handen hoog als je uitstapt
- · borst haaks op de passlijn
- pass naar de baseline runner moet je kunnen onderscheppen
- · kort helpen en direct terugstappen

## Bij een schot

- · gaan alle verdedigers rebounden
- · verdedigers onder het bord kiezen de dichtstbijzijnde man en boxen die uit
- · weak side verdedigers aan de weak side
- · ball side verdedigers aan ball side

