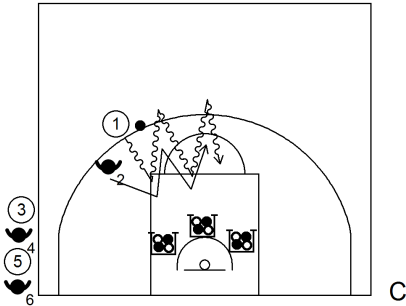




Penetreer en backup

- guards
- vanaf U14
- een bal per tweetal



Vereisten:

- spelers moeten al goed kunnen dribbelen en het jump shot beheersen

Doel: penetratie + backup en/of retreat dribbel gebruiken om de verdediger uit positie te spelen en een jump shot te creëren OF de help uit positie te spelen

Organisatie:

- instrueer de verdediger dat hij geen driepunter mag toestaan
- een driepuntspoging waarbij de bal NIET wordt aangeraakt door de verdediger is een punt voor de aanvaller; ongeacht of de bal door de ring gaat
- de dribbelaar penetreert steeds hard om voorbij zijn verdediger te komen en in de buurt van de vrije worplijn een jump shot te krijgen
- als dat niet lukt, dan steeds opnieuw zo hard mogelijk achteruit dribbelen naar

- buiten de driepuntlijn en opnieuw proberen
- gemaakt schot is een punt voor de aanvaller
- gemist schot is een punt voor de verdediger
- bal aangeraakt door de verdediger bij schotpoging is een punt voor de verdediger, ongeacht of de bal door de ring gaat
- speel 5x achter elkaar
- daarna wisselen aanval en verdediging

Opbouw:

- zonder verdediger
- minimaal 3 dribbels achteruit om voldoende separation te krijgen
- verdediger op 50% laten verdedigen of met de handen op de rug
- voer de intensiteit van de verdediging in de loop van de trainingen op naarmate de aanvallers beter worden

Teaching points:

- niet verder dan de vrije worplijn penetreren
- achteruit dribbelen tot ruim buiten de driepuntlijn
- borst is nu dwars op de lijn bal-basket, zodat je links en rechts kunt aanvallen
- (dwing de verdediger om naar je toe te stappen; op dat moment is hij kwetsbaar voor de volgende penetratie)
- als de verdediger blijft hangen, dribbel dan op volle snelheid recht op hem af, breng hem met één schijnbeweging uit balans (fake crossover of behind the back) en ga er op snelheid langs

Variaties:

- de beperking van de driepunter weghalen
- de dribbelaar moet dan steeds zelf kiezen of hij een driepunter schiet OF nogmaals penetreert
- eventueel moet de verdediger 3 punten halen om te winnen en de aanvaller maar 2