



Jump to the ball

- forwards, guards

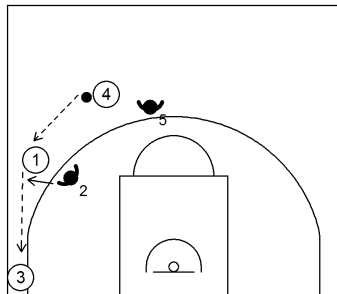
- vanaf U14
- 3 of meer spelers
- 1 bal
- een basket

Doel:

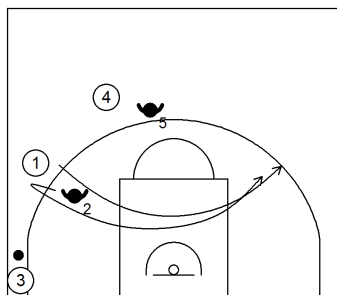
1) give and go verdedigen en 2) schakelen tussen help side en ball side defense

Organisatie:

- passer in de hoek (kan een geblesseerde speler of de trainer zijn)
- 4 passt naar aanvaller 1 en verdediger 2 doet een close out
- 1 passt naar de diepe center in de hoek



- direct na deze pass doet verdediger 2 een jump to the ball
- met een sprong in de passlijn, rug naar de bal
- volledig geconcentreerd op zijn taak: aanvaller 1 mag de bal **niet** ontvangen
- verdediger 2 blijft steeds tussen de bal en aanvaller 1
- 3 passt 1 aan als dat kan (dan heeft 2 dus niet goed genoeg verdedigd!). 1 passt in dat geval de bal terug naar 3 en vervolgt zijn weg
- verdedigt eerst de denkbeeldige passlijn van de guard naar de weak side schutter
- en neemt daarna zijn positie in op de helplijn
- 1 valt terug naar de achterlijn
- 2 past steeds zijn positie aan, zodat hij tussen bal en aanvaller 1 blijft
- zodra aanvaller 1 de bucket insnijdt vangt 1 hem op (bump the cutter)



- en overspeelt 1 zo lang hij in de bucket is
- 1 snijdt over de elleboog naar de forwardpositie aan balkant
- 3 passt 1 daar aan
- en die speelt 1 tegen 1 tegen verdediger 2
- elke speler verdedigt 3 keer aan de linkerkant van de basket en 3 keer rechts

Teaching points:

- jump to the bal moet snel, direct na de pass
- aandacht volledig op de aanvaller als die insnijdt (je hoeft de bal dus niet te zien!)
- verdediger moet bij het insnijden van 1 steeds tussen de bal en de man blijven, met de rug naar de bal
- zodra de verdediger de helplijn oversteekt, draait hij een kwart slag
- eerst de weak side pass overspelen, dan terugvallen en de helppositie innemen op de helplijn
- pistol stance in helppositie
- stimuleer de passer om de aanvaller als het even kan aan te spelen

