



## Verdedig na dribbel- vrijlopen

- Guards + Forwards
- vanaf U14
- minstens 6 spelers
- alle spelers op de achterlijn een bal
- een basket

### Vereisten:

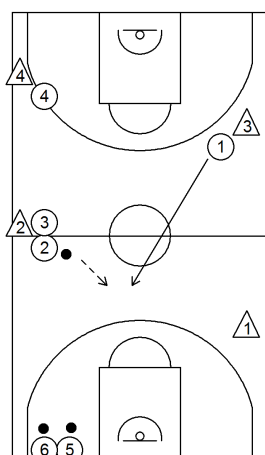
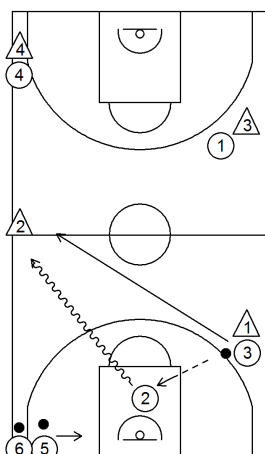
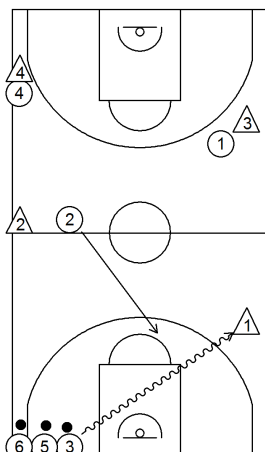
Verdedigers moeten weten hoe je de aanvaller verdedigt na afstop van de dribbel.

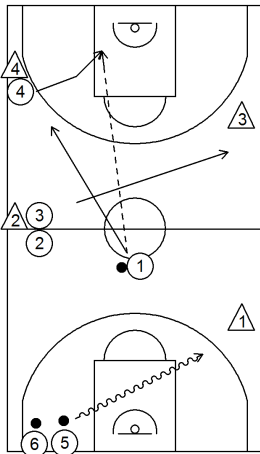
**Doel:** verdedigen van de dribbelaar na afstoppen van de dribbel + vrijlopen van de mede-aanvaller om de pass te kunnen krijgen van de zwaar verdedigde speler

(N.B. De driehoeken in de tekening zijn pionnen)

### Organisatie:

- aanvaller 3 dribbelt naar pion 1 en pivoteert net zolang tot aanvaller 2 vrijkomt voor een pass achterwaarts
- nadat aanvaller 3 de pass gegeven heeft, sprint deze naar pion 2, om daar te gaan verdedigen
- aanvaller 2 stopt de dribbel bij pion 2. 3 verdedigt agressief
- aanvaller 1 loopt vrij tot 2 de achterwaartse pass kan geven
- zodra 1 de bal heeft snijdt 4 naar de basket voor een lay up





- 3 neemt de positie bij pion 3 in
- 1 gaat naar pion 4
- 4 vangt zelf af, dribbelt langs de zijlijn en sluit achter aan de wachtrij bij de achterlijn

### Teaching Points:

- Bij het vrijlopen blijven bewegen tot je de bal hebt
- Vraag met je handen om de bal
- GEEN passes korter dan 2 meter. Ga in zo'n geval voor de hand off
- de verdediger moet te allen tijde de pass in de richting van de verdedigde basket onmogelijk maken
- de zwaar verdedigde aanvaller moet tijdens het pivoteren goed kijken en anticiperen op de looplijn van de aanvaller die hem komt helpen. Op het juiste moment open draaien zodanig dat de pass niet onderschept wordt.
- bij balvast of onderschepping van de pass de aanvaller direct naar de zijlijn en 5 keer opdrukken + achter aansluiten bij de wachtrij