



## freeze the defender

- Guards, forwards en centers
- vanaf U18
- 8 of meer spelers
- 4 ballen
- een basket
- 2 ballenkarren oid

**Vereisten:** spelers moeten voldoende dribble skills hebben om hun man te kunnen passeren, afstoppen vanuit de dribbel en kunnen schieten vanaf de vrije worplijn

**Doel:** freeze the defender tegen een zone trainen

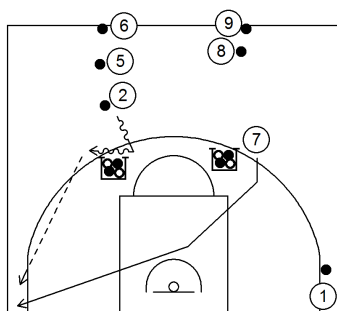
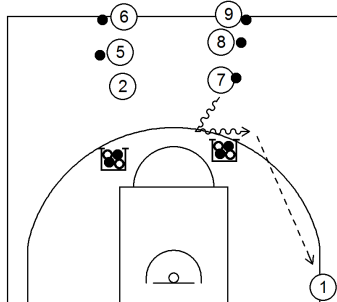
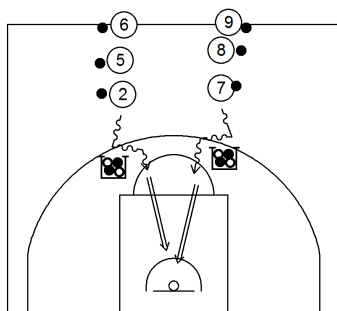
### Organisatie:

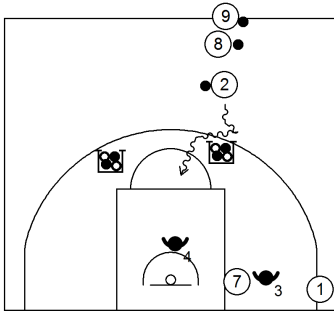
- twee rijtjes met spelers
- dribbel hard recht op de verdediger af
- breng hem met één fake richting zijlijn uit balans
- passeer binnendoor en schite vanaf de vrije worplijn

- zelf afvangen en bij de andere rij aansluiten

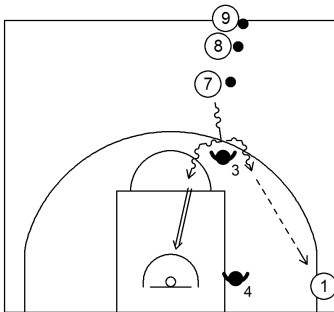
- idem met een schutter in de hoek
- dribbel recht op de man af en dreig binnendoor te passeren, maar ga buitenom
- bijv met een between the legs dribbel met direct daarachteraan onder de billen
- pass de schutter aan

- en snijd door naar de weak side
- schutter vangt af en slaat bij de andere rij aan





- met wing verdediger diep en middenman
- als de middenman het schot niet verdedigt, dan schiet de dribbelaar
- als verdediger 3 schutter 1 verdedigt, dan post 7 aanpassen met een bounce pass
- als verdediger 3 tussen de ring en post 7 verdedigt, dan schutter 1 in de hoek aanpassen
- nieuwe verdedigers na 2 stops
- verplaats alle spelers naar de andere zijde van de basket



- nu met twee verdedigers
- freeze the defender
- en passeer binnendoor
- of dreig daarmee, ga buitenlangs en pass de schutter aan
- speel de 2 tegen 2 uit
- de helplijn is uit (daar staan immers in een zone de andere verdedigers)
- nieuwe verdedigers na 2 stops achter elkaar
- als de schutter niet direct een vrij schot krijgt, dan moet hij ruimte voor zichzelf maken
- bijvoorbeeld door een step up
- of een dribbel + step back

**Tip:** een lay up telt als een stop voor de verdediging. Tegen een goede zone krijg je daar nooit ruimte voor