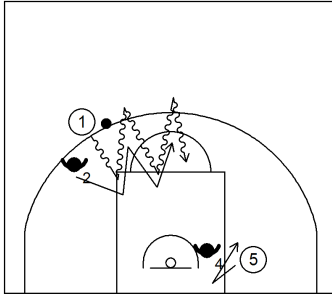




### Penetreer en backup + help

- guards + center of power forward
- vanaf U18
- een bal per viertal



#### Vereisten:

- spelers moeten al goed kunnen dribbelen

**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 + spelinzicht van de guard verbeteren + handelingssnelheid center verbeteren

#### Organisatie:

- instrueer de verdediger van de dribbelaar 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
- dribbelaar mag alleen een schot nemen als hij de verdediger echt gepasseerd is en die het schot dus niet meer kan blokken
- alleen als de help uitstapt om het schot te verdedigen mag hij de center aanpassen
- de center moet dan een open passlijn naar onder de ring vinden, zodat hij direct kan scoren
- max 1 schotpoging (tip in mag)
- gemaakte score is een punt
- schot van de dribbelaar dat aangeraakt wordt door een verdediger is een punt voor de verdediging, ongeacht of de bal door de ring gaat
- gemist schot met verdedigingsrebound is een punt voor de verdediging
- speel 5x achter elkaar
- daarna wisselen aanval en verdediging

#### Teaching points:

- de dribbelaar moet te allen tijde het gebied voor hem overzien EN de bal beschermen (van hand veranderen door between the legs of onder de billen dribbel)
- niet verder dan de vrije worplijn penetreren
- achteruit dribbelen tot buiten de driepuntlijn
- (dwing de verdediger om naar je toe te stappen; op dat moment is hij kwetsbaar voor de volgende penetratie)
- zodra de dribbelaar een schotpoging doet, gaat het om handelingssnelheid. De center moet naar de basket stappen zodra zijn verdediger gaat helpen (hij staat dan vrij om de bounce pass te ontvangen en hij staat meteen goed voor een tip in)

#### 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 verdediging 3 punten halen om te winnen en de aanval maar 2