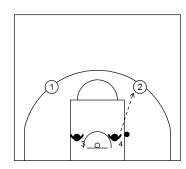


#### Close out defense 2-2



- Guards + Forwards + centers
- vanaf U12
- 4 of meer spelers
- 1 bal
- een basket

#### Vereisten:

· spelers moeten individueel 1 tegen 1 kunnen spelen

**Doel1:** verbeteren positieverandering van de verdediger tussen helpside en ballside defense

Doel2: uitboxen na het schot

### Organisatie:

- · een van de verdedigers passt de bal van onder de basket naar een aanvaller
- · verdediger aan balkant sluit de weg naar de basket af (close out)
- de andere verdediger neemt de help side positie in: één voet in de bucket als de bal boven de vrijeworplijn is; op de lijn basket-basket als de bal onder de vrije worplijn is
- als de bal naar de weak side gepasst wordt, dan moeten beide verdedigers snel hun positie tov hun man aanpassen

# Wisselen:

- · make it, take it
- · of twee is teveel (verdedigers opdrukken na 2 scores achter elkaar)
- (als je meer dan 4 spelers hebt, laat dan de overige spelers schotoefeningen doen op de andere basket)

# **Teaching Points:**

Close out weak side schutter

- twee explosieve sprintstappen, dan je heupen iets laten zakken + stapgroote verkleinen
- binnenvoet voor
- · buitenhand in het gezicht van de schutter
- Na het schot:
- · direct na het schot moeten beide verdedigers kijken naar hun man ipv de bal en boxen uit
- · de onderarm op de borst van de aanvaller zetten
- box uit met een front pivot of een reverse pivot en op de bal jagen

### Variaties:

- · verdedigers mogen scoren uit een rebound of interceptie
- · het scorende team blijft aanvallen
- speel tot de 7

