

# JUNIORENTRAINING 1

Door Anita Derks

## NEERZETTEN VAN DE AANGEEF MET 'KORTE KANS'

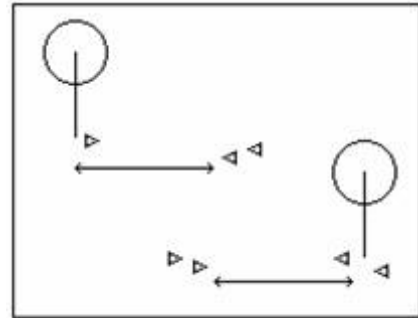
## VOORVERDEDIGEN (TOEPASSEN)

### 1. INLEIDING / WARMING UP - DRIE OF VIERTALLEN

Serie-doelen: 1 serie omvat:

- doorloopballen: 15x scoren
- wegtrekken na de aangeef: 5x scoren
- wegstarten vanuit de korf: 5x scoren

Welke 'korf' heeft als eerste 1 serie voltooid (aantal series is afhankelijk van het niveau)



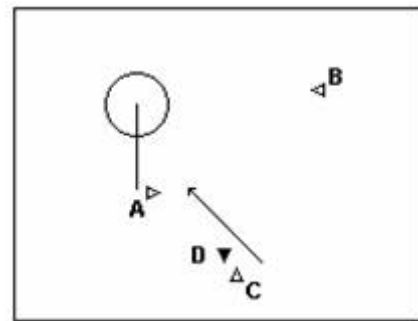
### 2. NEERZETTEN VAN DE AANGEEF MET 'KORTE KANS' / VOORVERDEDIGEN (TOEPASSEN) - VIERTALLEN

A, B en C spelen samen  
A is rebounder (zonder verdediger)  
B is schutter (zonder verdediger)  
C is aangever met D als verdediger

A heeft een vaste positie (rebound)

B beweegt in het voorveld en mag afronden (schot) na een (eind)pass vanuit de aangeef.

C probeert de aangeef neer te zetten of een doelpunt te maken; D probeert de aangeef eruit te houden en doelpunt te voorkomen



#### PUNTENTELLING:

aangeef neerzetten is 1 punt; doelpunt is 1 punt.

#### REGELS:

- ruimte afspreken waar de aangeef moet komen (bv. denkbeeldige cirkel van 3 meter om de korf)
- je krijgt vier balcontacten, daarna wisselen van functies

Iedereen komt 3x in elke functie. Je kunt dus maximaal 12 punten halen. Wie heeft de hoogste score?

### 3. NEERZETTEN VAN DE AANGEEF MET 'KORTE KANS' / VOORVERDEDIGEN (TOEPASSEN) - ZESTALLEN

Als oefening 2, maar de rebounder heeft nu ook een verdediger; de verdediger doet mee in het positiespel en mag onderscheppen; de aanvallende rebounder mag nu ook scoren.

#### REGELS:

- je krijgt als aangever vier balcontacten, daarna wisselen van functies

Maak vaste koppels en tel de punten per tweetal. Iedereen komt 3x in elke functie. Je kunt dus maximaal 24 punten halen. Welk koppel heeft de hoogste score?

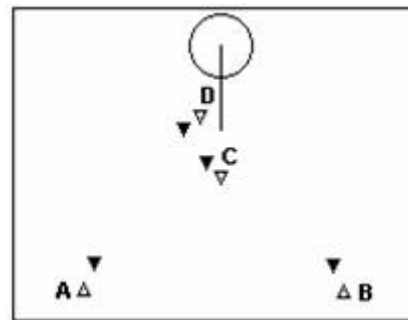
### 4. NEERZETTEN VAN DE AANGEEF MET 'KORTE KANS' / VOORVERDEDIGEN (TOEPASSEN) - ACHTTALLEN

Alle aanvallers hebben nu een verdediger. De functies zijn verdeeld.

A en B zijn de schutters en bewegen in de vrije ruimte  
C is vaste rebounder (win je de rebound, dan geeft de verdediger de positie verder vrij en gaat voorverdedigen); D is aangever

Hoeveel scoren A en B uit (eind)passes vanuit de aangeef.  
De schutter krijgt maximaal 2 ballen, daarna verleggen naar de andere schutter

- doorschuiven in de posities na 2x balverlies
- wisselen van functies na 8x balverlies



#### SLOT

'4 tegen 4' - met accent op de geoefende situaties.