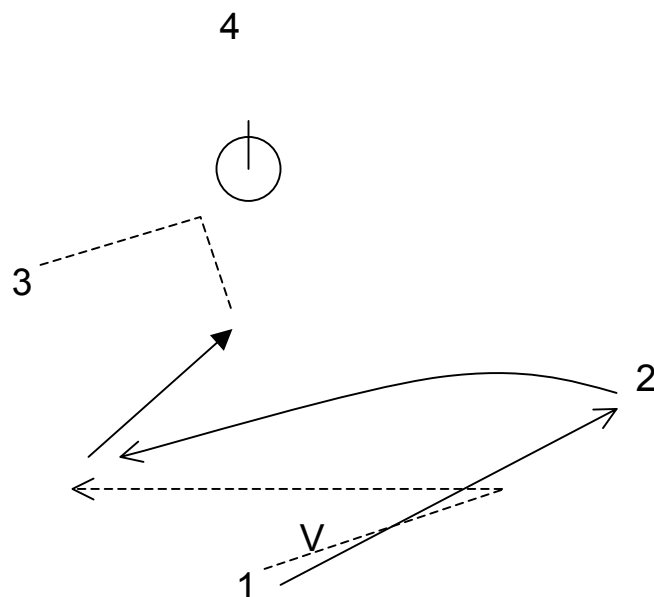


**Junioren training: Rugkanten lopen + Aangeven**

Aantal spelers: minimaal 4 per korf (speler 4 kan eventueel weg).

Duur: Afhankelijk van niveau, 30 - 60 minuten.



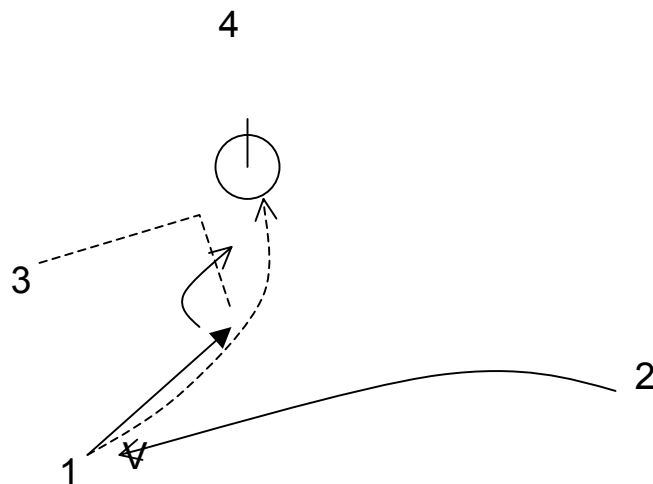
Speler 1 passed op 2, loopt toe en trekt weg over de rugkant van de verdediger (V)

2 passed op 1 terwijl speler 3 insnijdt in een hoge steun (3-4 meter)

1 passed op 3 en neemt een doorloop! Speler 4 naar rebound of (bij gelijke sexe, naast doorbroken speler 1. In het laatste geval draait 3 na het aangeven naar de reboundpositie.

## Junioren training: Rugkanten lopen + Aangeven

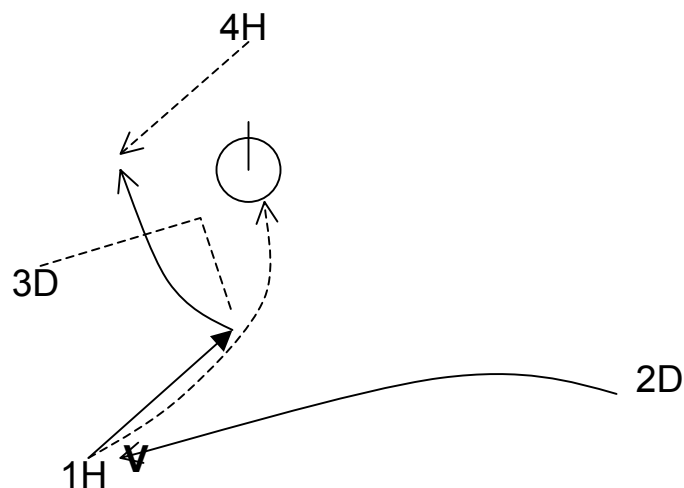
Aantal spelers: minimaal 4 per korf (speler 4 kan eventueel weg).



- De start is hetzelfde als oefening 1. Alleen geeft speler 3 de bal nu tegendraads aan op de doorgebroken speler 1
- Dus als 1 de aangever links passeert dan aangeven over de rechterkant en v.v. (dit mag met stuit, achter de nek met sprong over de verdediger heen etc. Het verdient aanbeveling ook bij speler 3 een (soepele) verdediger neer te zetten. Bij 4-tal de verdediger van 1 bij 3 zetten omdat het spanningsveld nu bij de aangeef ligt.

## Junioren training: Rugkanten lopen + Aangeven

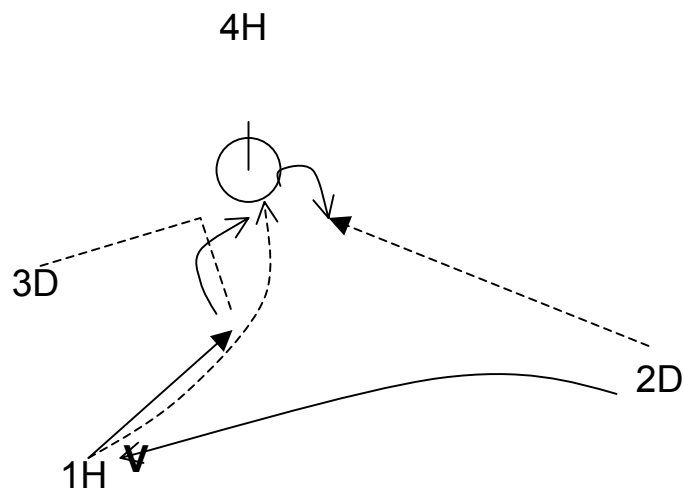
Aantal spelers: minimaal 4 per korf (speler 4 kan eventueel weg).



- Deze oefening heeft 4 aanvallers nodig en begint weer hetzelfde als oefening 1. Wel kan je hem linksom uit laten voeren. Dus bij een 4-tal zonder verdediger werken. Later in 4:4 oefenen (of 4:3 etc)
- Stel dat de oefening start met de heren in de lengte-as en dames breed. Wanneer H1 doorbreekt zou de verdediger van H4, H1 over kunnen nemen. Er zijn dan een aantal opties voor de aangever. De eerste gaat als volgt:
- Tijdens de doorbraak loopt H4 naar de zijkant korf. De aangever faked een aangeef aan H1, de verdediger van H4 loopt naar H1 om over te nemen. D3 geeft de bal aan H4 en deze heeft een vrije schotkans

## Junioren training: Rugkanten lopen + Aangeven

Aantal spelers: minimaal 4 per korf (speler 4 kan eventueel weg).



- Doorgebroken H1 krijgt toch de bal van D3. D2 breekt door zonder bal en neemt een doorloop die door H1 wordt aangegeven.
- Zoals altijd weer eindigen met een partijvorm 4:4 op 1 paal met als opdracht aan de verdedigers: ballijnen- en voorverdedigen. Aanval: Scoren uit de trainingssituatie levert 2 punten op, op andere wijze gewoon 1 punt.