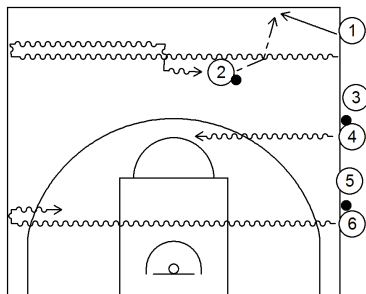




bounce vanuit dribbel

- Centers + Forwards + Guards
- vanaf U14
- 2 of meer spelers
- 1 bal per tweetal
- 2 baskets
- 2 ballenkisten



Vereisten: spelers moeten kunnen dribbelen en een bounce pass kunnen geven

Doel: bounce pass vanuit de dribbel oefenen

Organisatie:

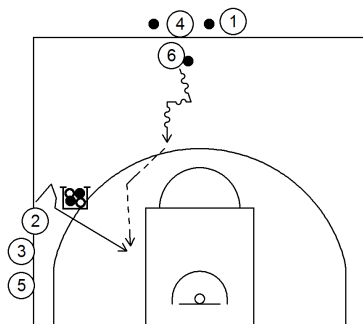
- dribbelaar dribbelt van zijlijn naar zijlijn
- op de helplijn verandert hij van hand
- dan start de tweede man vanaf de zijlijn
- de dribbelaar passt hem met een bounce pass in de loop aan

Variaties:

- stoppen aan de andere zijlijn + verschillende schijnbewegingen en dribbelstarts
- verschillende vormen van hand veranderen
- links en rechts passen

Met back door:

- de dribbelaar start in de middencirkel
- dreigt naar de andere kant, verandert van hand en versnelt richting elleboog
- de man zonder bal wordt overspeeld door de ballenkist en gaat back door
- aanpassen met een bounce pass vanuit de dribbel
- andere rij aansluiten

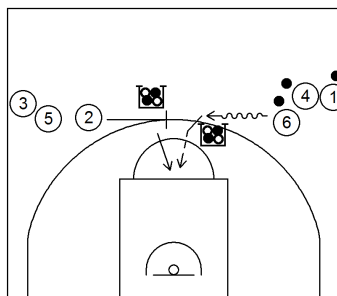


Spelvorm:

- 2 tegen 2
- de verdediging verliest als de forward buiten de driepuntslijn wordt aangespeeld (dwingt dus om te overspelen en opent de back door)
- speel 5x achter elkaar
- verliezers 5x opdrukken en daarna wisselen

Hedging bij een screen op de bal:

- de dribbelaar start bij de zijlijn
- en dribbelt dwars over het veld net boven de vrije worplijn
- een ballenkist als verdediger van de dribbelaar
- de andere ballenkist is de denkbeeldige verdediger die gaat hedgen
- aanvaller 2 wil een screen gaan zetten op de bal, maar ziet dat zijn verdediger gaat hedgen
- (hij moet dus over zijn linker schouder kijken wat de verdediger doet)
- 2 snijdt daarop hard naar de basket en wordt aangepast met een bounce pass
- andere rij aansluiten



Spelvorm:

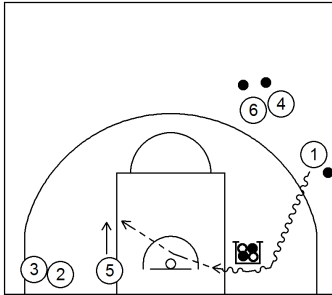
- 2 tegen 2
- als de verdediger van de dribbelaar niet tussen man en basket blijft, dan verliest de verdediging (ook als de aanval niet scoort)
- de verdediging moet verplicht hedgen

- speel 5x achter elkaar
- verliezers 5x opdrukken en daarna wisselen



Met post slide:

- de dribbelaar start bij de zijlijn
- maakt zijn drive over de achterlijn
- een ballenkist als verdediger van de dribbelaar
- post slide van de weak side center omhoog
- aanpassen met een bounce pass
- andere rij aansluiten



Spelvorm:

- een verdediger bij de weak side center
- speel 2 tegen 1
- verliezer gaat verdedigen