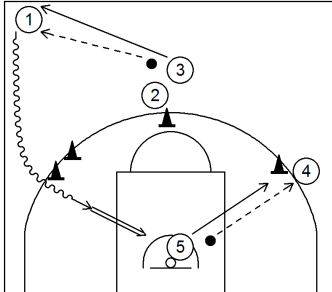




Drive naar de basket

- Guards + Forwards
- vanaf U14
- 4 tot 6 spelers per basket
- aantal pass-stations = aantal spelers - 2
- 2 ballen
- half veld
- een basket
- 4 pionnen



Doel:

- A) schijnbewegingen in je dribbel
- B) drive naar de basket

Organisatie:

- stroomvorm (pass en achter je bal aan, de positie van je voorganger overnemen)
- de drive naar de basket begint bij de middellijn, tegen de zijlijn aan
- dribbelstart

- schijnbeweging in je dribbel
- versnellen
- in het verlengde van de vrije worplijn de driepuntslijn kruisen en lay up maken
- pass-stations op de guard-positie en de tegenoverliggende forward-positie
- gebruik zonodig pionnen voor plaatsbepaling
- steeds vanuit de balaanname een pass fake geven tegenovergesteld aan de richting van de pass. Voet en bal kort en snel bewegen (op de tekening de linker voet). Daarna de voet voorlangs zetten, pivotvoet loslaten, passen en direct doorlopen
- bal is onder kniehoogte, knieën 90 graden gebogen
- crossover step en met 1 stuiter + lay up naar de basket
- zelf afvangen, een voet richting outlet zetten, pivotvoet loslaten, passen en direct doorlopen

TIP:

- Zet pionnen neer als verdediger om richtingsverandering af te dwingen

Teaching Points:

- aanpassen op de **buitenhand**
- knieën licht gebogen bij ontvangen pass
- bal beschermen naast het lichaam
- bij elke dribbelstart moeten bal en voet tegelijk op de grond komen
- schijnbewegingen bij het passen moeten kort en fel zijn
- bij schijnbewegingen voet **en** bal bewegen
- na de schijnbeweging in je dribbel versnellen en op topsnelheid afmaken

Variaties:

- backup dribbel (met rechts beginnen en doorzetten)
- tappen tijdens de dribbel (rechts beginnen en doorzetten)
- crossover (links beginnen en met rechts doorzetten en afmaken)
- rechts beginnen, crossover en met links door het midden afmaken
- afstop + jump shot ipv lay up
- vanaf de linkerkant

