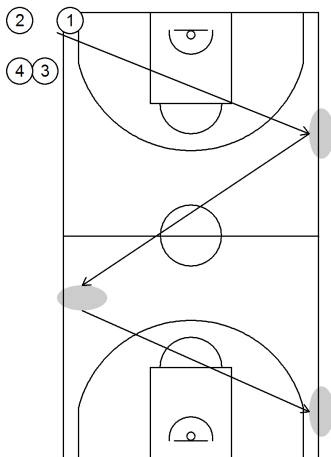




Aanleren druk op dribbelaar



- Guards + Forwards
- vanaf U12
- 4 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- een basket

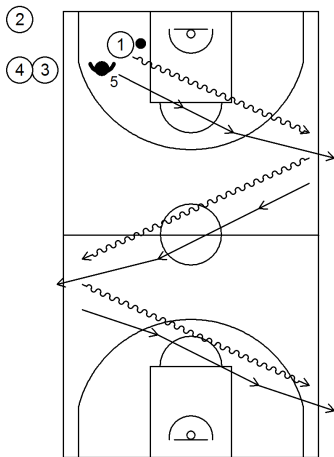
Vereisten:

- spelers moeten kunnen sprinten en slides maken en daartussen kunnen omschakelen
- spelers moeten kunnen dribbelen

Doel: Druk zetten op de dribbelaar bij een press

Organisatie:

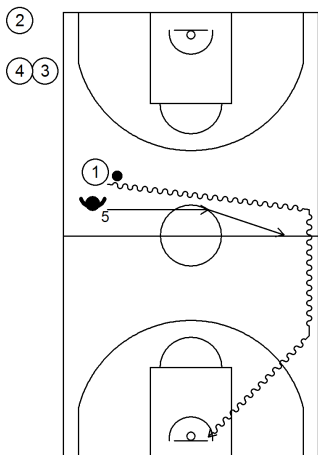
- laat elke speler voluit langs de getekende lijnen sprinten en steeds de zijlijn afsluiten (zet pionnen neer)



- idem maar nu met slides
- idem met afwisselen slides - sprint - slides
- aanvaller zonder bal. Verdediger moet slides maken zolang het kan; sprinten als het moet
- verdediger moet in ieder geval de zijlijn afsluiten
- idem met bal. Verdediger dwingt de aanvaller bij de zijlijn tot draaien
- houd de oefening kort en intensief

Teaching Points:

- verdediger moet zo dicht mogelijk op de aanvaller staan, rekening houdend met de handigheid en snelheid van de dribbelaar
- verdediger moet met de voet de zijlijn afsluiten en zo de dribbelaar dwingen tot draaien
- verdediger moet versnellen, **voor** de dribbelaar komen voordat hij de zijlijn afsluit



Spelvorm:

- als de dribbelaar erin slaagt om tussen de zijlijn en de verdediger heen te dribbelen, dan mag hij scoren
- verdediger blijft dan verdedigen
- als de verdediger erin slaagt om de aanvaller te laten draaien bij de zijlijn dan mag hij daarna gaan dribbelen en wordt de aanvaller verdediger

Tips:

- begin met een zwakke dribbelaar en laat die met zijn zwakke hand beginnen
- leg in het begin de aanvaller beperkingen op: mag alleen snelheid veranderen, maar niet van richting, behalve bij de zijlijn
- verminder de beperkingen naarmate de verdedigers beter worden