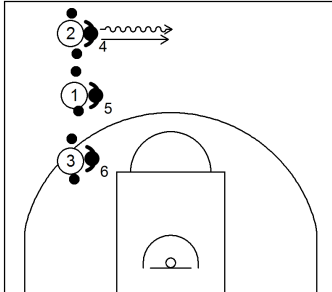




met fysieke weerstand

- forwards en guards
- vanaf U12
- 2 of meer spelers
- 1 basketbal per speler



Vereisten:

- spelers moeten met twee ballen tegelijk kunnen dribbelen

Doel: spelers controle over de bal laten houden tegen fysieke weerstand

Organisatie:

- verdediger houdt zijn handen op de schouders van de dribbelaar
- hij beweegt achterwaarts mee met de dribbelaar, maar geeft enige weerstand
- over de breedte van het veld, wissel bij de zijlijn
- gelijk of ongelijk dribbelen
- eventueel een damesbal in de ene hand en een herenbal in de andere

Teaching points:

- met kracht dribbelen vanuit de pols