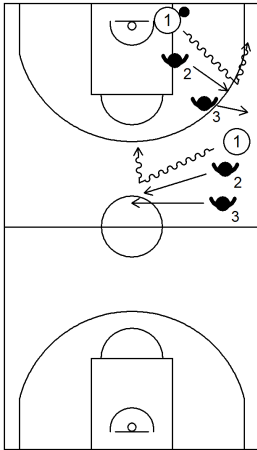




Retreat dribbel



- guards
- vanaf U14
- een bal per drietal

Vereisten:

- spelers moeten al goed kunnen dribbelen

Doel: retreat dribbel oefenen om uit een trap te geraken

Organisatie:

- gebruik de lengtehelft van het veld
- verdediger 2 dwingt aanvaller 1 met slides naar de zijlijn
- verdediger 3 zet de trap door het afsluiten van de zijlijn
- dribbelaar creëert met een retreat dribbel ruimte
- dribbelt tussen de benen door
- en valt de vrije schouder van 2 aan

Teaching points:

- lichaam tussen de 2 verdedigers en de bal brengen
- voeten dwars op de bewegingsrichting zetten
- hard afzetten en een sprong naar achteren maken

Variaties:

- NA retreat dribbel met between the legs OF onder de billen door van hand veranderen
- als je over de middellijn komt zonder dat de bal is weggetikt door een verdediger, dan speel je 1 tegen 2 op de andere basket
- OF als je maar een kwart veld hebt: vanaf de middellijn terug 1 tegen 1 op de basket waarvandaan je vertrok