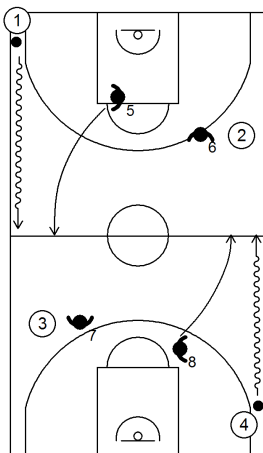




Dribbelaar in de lane en trap



- Guards + Forwards
- vanaf U16
- 4 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- twee baskets

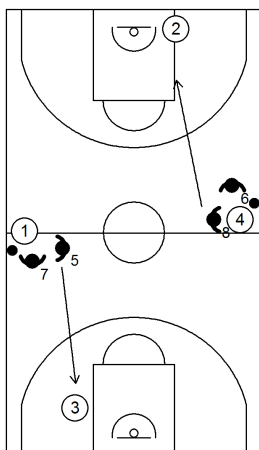
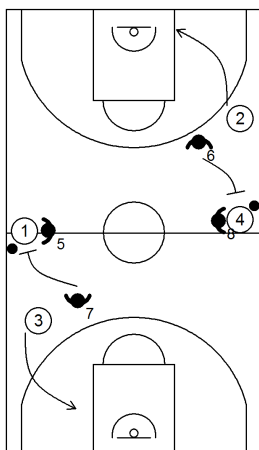
Vereisten:

- spelers moeten individueel de man met de bal kunnen verdedigen
- spelers moeten kunnen dribbelen

Doel: Trap zetten direct over de middellijn.

Organisatie:

- 2 tegen 2 over de lengteheft
- verliezers moeten bij de volgende ronde verdedigen
- de dribbelaar moet binnen 4 seconden over de middellijn zijn (de trapper telt af)
- de trapper beweegt agressief naar de middellijn vlak voordat de dribbelaar die passeert (maar door zijn snelheid en de positie van zijn verdediger niet in staat in om nog van richting te veranderen)
- de trapper maakt zich breed, maar zet de voet het dichtst bij de zijlijn iets naar achteren, zodat hij met 1 of 2 slides de zijlijn kan afsluiten
- de dribbelaar mag **nooit** tussen de twee verdedigers door komen



- zodra de dribbelaar de bal vastpakt, blijft de trapper bij de bal
- de andere verdediger sprint naar de vrije aanvaller

Teaching Points:

- verdediger dwingt de dribbelaar naar de zijkant, maar moet een gepaste afstand houden, rekening houdend met de handigheid en snelheid van de dribbelaar
- verdediger moet de dribbelaar dwingen om op hoge snelheid langs de zijlijn naar de aanvalshelft te gaan

Variaties:

- links en rechts