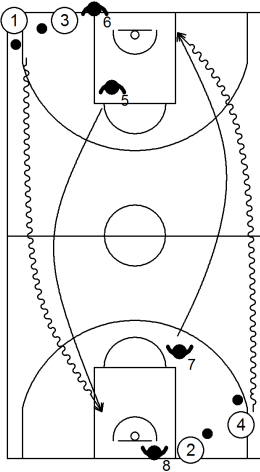




Dribbelaar in de lane houden



- 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: verdediger moet de dribbelaar naar de zijkant van het veld dwingen. Dribbelaar mag **nooit** over de voorvoet van de verdediger heen en door het midden penetreren

Organisatie:

- 1 tegen 1 over de lengteheft
- verliezer moet bij de volgende ronde verdedigen

- verdediger moet 3 keer opdrukken als de aanvaller toch tussen de verdediger en de helplijn komt

Teaching Points:

- verdediger moet een gepaste afstand houden, rekening houdend met de handigheid en snelheid van de dribbelaar
- verdediger moet de afstand steeds kleiner maken vanaf de driepuntslijn (dus als de aanvaller binnen schootsafstand van de basket komt)
- naarmate de vaardigheid van de verdedigers toeneemt, de afstand tot de aanvallers kleiner maken