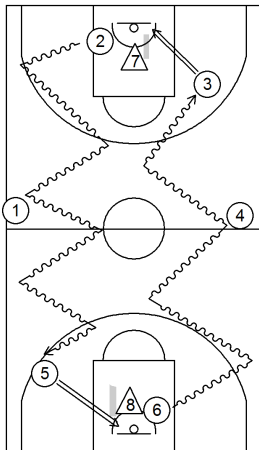




Zigzag en afmaken



- forwards, guards en centers
- elke speler een bal
- 2 verdedigers met een mat of armpad
- twee baskets

Vereisten:

- spelers moeten kunnen dribbelen

Doel: verbeteren van richtingsverandering tijdens de dribbel + afmaken tegen fysieke weerstand

Organisatie:

- spelers dribbelen zigzag over de lengteheft van het veld
- tijdens de lay up duwt de verdediger met de mat de aanvaller steeds lichtjes uit balans
- zelf afvangen

achtereenvolgens:

- crossover dribbel
- between the legs
- behind the back
- backup dribbel plus onder de billen

Teaching points:

- van hand veranderen + richting veranderen + versnellen
- bij het afmaken het lichaam tussen bal en verdediger houden
- beheerst afmaken ondanks fysiek contact

Variaties:

- Links en rechts
- afmaken met jump shot, waarbij de verdediger met de mat naar de schutter toestapt. Hij simuleert de center die help biedt.