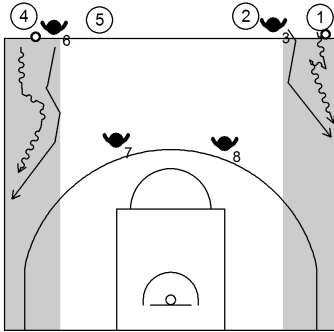




Dribbelaar lane double team

- Guards + Forwards
- vanaf U16
- 3 of meer spelers
- per drietal 1 bal



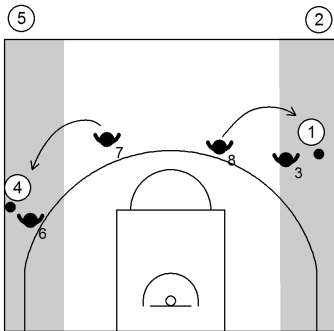
Vereisten:

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

Doel: verdediger dwingt de dribbelaar naar de zijkant van het veld en verkleint de afstand, zodat de dribbelaar de bal vastpakt.

Organisatie:

- kies een lijn op het veld en baken daarmee de lane af
- de verdediger moet de aanvaller binnen die lane houden
- de dribbelaar moet binnen 5 seconden bij de achterlijn zijn
- de wachtende speler telt hardop af
- direct na de dribbelstart sluit de tweede verdediger de dribbelaar achterlangs in
- zodra de dribbelaar de bal pakt snijden de verdedigers samen de passlijnen richting helplijn af
- en enige passes die zij toestaan zijn evenwijdig aan de zijlijn



Teaching Points:

- eerste verdediger moet agressief de afstand kleiner maken
- EN de zijlijn afsluiten
- tweede man start zodra de dribbelaar over de middellijn is
- trace the ball
- verdedigers steeds een hand laag en een hoog (Paraplutje)
- aanvaller mag **nooit** tussen de verdedigers doorstappen of passen
- fouten vermijden; bal veroveren door 1) 5 seconden, 2) slechte pass, 3) voet van de aanvaller op de lijn

Variaties

- begin met beperkingen voor de dribbelaar: verplicht dribbelen met de zwakke hand; andere hand op de rug etc.
- naarmate de verdedigers beter worden deze beperkingen stapje voor stapje opheffen
- 2 extra aanvallers en 2 extra verdedigers erbij. **Nadat** de dribbelaar de bal heeft opgepakt proberen de 2 extra aanvallers een passlijn te openen. De verdedigers moeten die pass onderscheppen.