

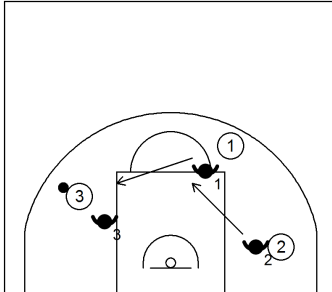


Traps

Belangrijk bij elke trap is dat alle verdedigers meehelpen en een positie innemen boven de verlengde vrije worplijn.

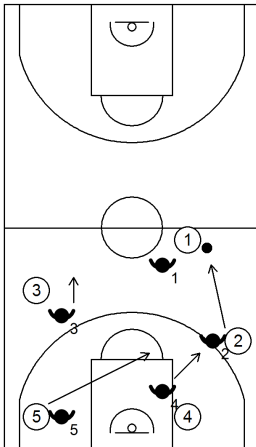
Aanleren:

- 1) laat 2 verdedigers met één of twee handen op de rug een dribbelaar verdedigen (begin met beperkingen opleggen: klein gebied, richting, één hand dribbelen etc)
- 2) oefen spiegelen: paraplu + naar voren stappen als de man met de bal met zijn rug naar je toe staat
- 3) oefen de rotatie in 3 tegen 3: leer spelers herkennen welke passlijnen je zeker afschermt en welke ruimte je noodgedwongen openlaat (leg in het begin beperkingen op: dribbelaar mag maar 1 dribbel + klein gebied)
- 4) oefen 5 tegen 5 met rotatie (begin op half veld; dribbelaar mag 1 dribbel)



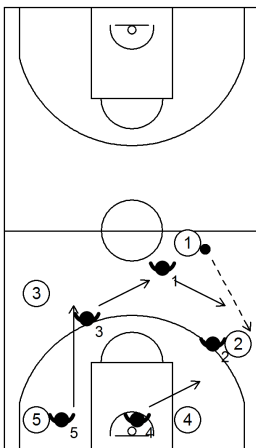
Trap 21 Dribbel

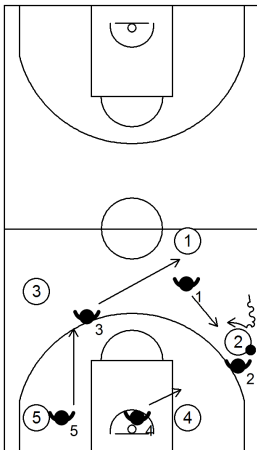
- verdediger 1 dwingt de dribbelaar naar de zijkant in de lane
- zodra die over de middellijn komt gaat verdediger 2 agressief double teamen
- verdediger 4 gaat aanvaller 2 overspelen
- verdediger 3 overspeelt aanvaller 3
- 5 dekt de ruimte af



Trap 22 Pass

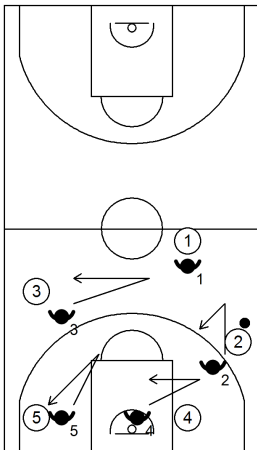
- verdedigers 1 en 2 later de passlijn naar forward 2 bewust open
- zodra de pass gegeven is gaat verdediger 1 agressief double teamen
- verdediger 5 gaat aanvaller 3 overspelen
- verdediger 4 overspeelt aanvaller 4
- aanvaller 5 wordt vrijgelaten: bij een lob pass is er nog tijd genoeg om te herstellen





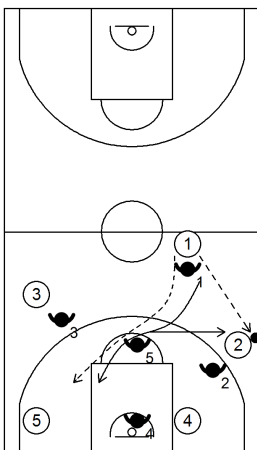
Trap 23 Blind

- verdediger 1 dwingt de dribbelaar tot een reverse
- op dat moment gaat de verdediger waar de dribbelaar met zijn rug naar toe draait (zijn 'blinde' kant) double teamen
- de andere verdedigers snijden de passlijnen naar aanvallers 2 en 3 af
- 5 dekt de ruimte af



Trap 24 Bluffen

- Als je de eerste 3 vormen van trapping beheerst, dan kun je gaan bluffen.
- zodra de dribbelaar over de middellijn komt roepen spelers luid 'TRAP, TRAP'
- zij bewegen tegelijkertijd agressief
- zodra de dribbelaar de bal oppakt, gaat elke verdediger weer naar zijn eigen man terug en overspeelt die



Trap 25 vrije man

- de verdediger van de slechtste aanvaller neemt een positie in op de helpline
- deze verdediger moet in staat zijn om situaties te herkennen waarin een double kansrijk is
- dat kan zijn bij een reverse dribbel van de dribbelaar
- maar dat kan ook zijn na een pass op de forward gevolgd door het insnijden van de guard, waardoor de forward geïsoleerd komt te staan