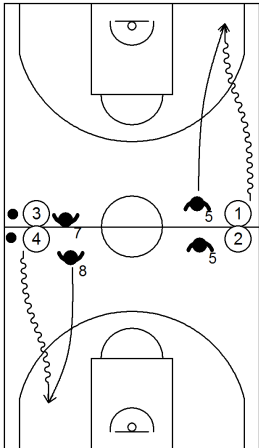




### Dribbelaar in lane en uitboxen



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

#### Vereisten:

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

**Doel1:** 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.

**Doel2:** uitboxen na het schot

#### Organisatie:

- 1 tegen 1 over de lengteheeft
- verliezer moet bij de volgende ronde verdedigen, neemt de bal mee en blijft op de eigen lengteheeft
- aanvaller gaat naar de andere lengteheeft
- verdediger moet 3 keer opdrukken in de middencirkel als de aanvaller toch een lay up kan lopen

#### Teaching Points:

- verdediger moet een gepaste afstand houden: penetratie niet toestaan
- direct na het schot zoekt de verdediger contact met de aanvaller
- rug evenwijdig aan de achterlijn
- boxt uit met een front pivot of een reverse pivot