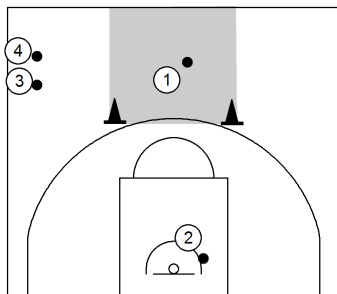




overzicht houden

- guards en forwards
- vanaf U14
- een bal per tweetal



Vereisten:

- spelers moeten al goed kunnen dribbelen

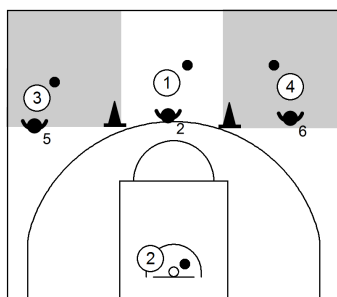
Doel: het vermogen trainen om tijdens het dribbelen het veld te overzien

Organisatie:

- pionnen om het dribbelgebied af te bakenen
- speler 2 is bezig met de Mikan drill
- de dribbelaar moet hardop het aantal scores tellen en tegelijkertijd zijn dribbelskills toepassen
- (wachtende spelers kunnen langs de zijlijn hun dribbelskills oefenen)

Teaching points:

- knieën gebogen
- houd de bal laag
- neus wijst naar de ring
- altijd het veld overzien, dus geen reverse- op spin dribble

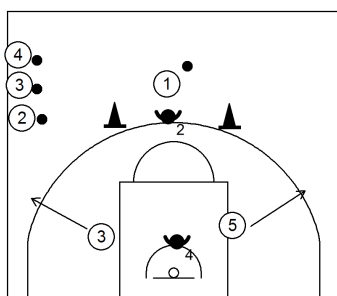


Met verdediger:

- actieve verdediger toevoegen
- eventueel meerdere gebieden gebruiken

Met passen:

- verdediger 2 geeft maximale druk op de bal
- forwards 3 en 5 proberen om en om vrij te komen
- 4 verdedigt actief
- als de pass niet op tijd bij de forward komt, dan stapt die terug naar de bucketrand
- bij een geslaagde pass speelt de forward 1 tegen 1 tegen 4



Rotatie:

- verdediger 4 pakt de rebound en sluit achter aan de rij
- de forward die net aangevallen heeft wordt verdediger
- verdediger 2 wordt forward op de open positie
- 1 gaat de nieuwe dribbelaar verdedigen



Met extra verdediger:

- extra verdediger toevoegen, zodat er minder tijd is voor de dribbelaar om de pass te geven
- (spelers aan de helpside zijn inactief)
- back door pass is toegestaan

