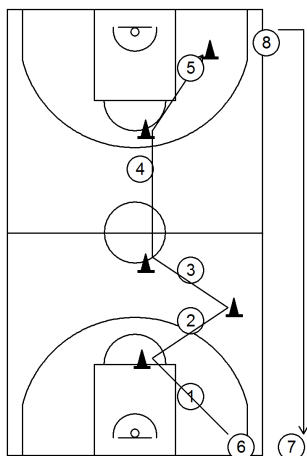




Drop step en slides



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- elk aantal spelers spelers
- 1 bal
- geen baskets

Doel: aanleren of verbeteren drop step en zijwaartse slides + conditie

Organisatie:

- zet 5 pionnen neer zoals getoond
- varieer afstand en hoek
- spelers bewegen met slides van de ene pion naar de andere
- bij elke pion maken zij een drop step en wisselen beide handen van hoog naar laag en vice versa
- gezicht steeds gericht naar de achterlijn waar vandaan de speler vertrok
- tussen pion 3 en 4 een korte snelle sprint (nu wel met het gezicht naar de andere achterlijn)

- bij pion 4 180 graden draaien, verdedigende houding aannemen, drop step + slides naar pion 5
- in rustige looppas terug naar beginpunt

Teaching Points:

- voeten minstens op schouderbreedte
- knieën op circa 100 graden (= diep zitten)
- schouders boven de hakken (= rug recht)
- hoofd rechtop (overzie het veld)
- de hand het dichtst bij de bal is laag (om de bal tijdens de dribbel weg te kunnen tikken)
- andere hand is boven de schouder (om een pass te kunnen onderscheppen)
- hard duwen op het afzetbeen om snelheid te maken
- voeten blijven laag bij de grond (= slide, schuiven)
- voeten sluiten na een slide niet aan, maar blijven op schouderbreedte
- bij de drop step gaat de voet het dichtst bij de bal een flink stuk naar achteren; daarna verandert de verdediger van richting en wisselen de handen van hoog naar laag en vice versa
- tussensprint moet snel zijn (= simuleer herstel van verdedigende positie nadat de dribbelaar de verdediger heeft gepasseerd)
- positie tussen pion 4 en de basket innemen en direct met slides naar pion 5

Variaties:

- laat de verdediger de handen op de rug houden als je een accent op het voeten en houding wilt leggen
- breng grotere verschillen aan in de afstand tussen de pionnen en de hoek waarin ze ten opzichte van elkaar staan