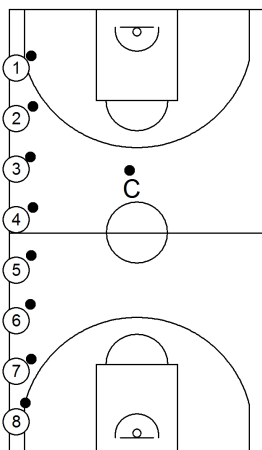




Dribbelstart met fakes

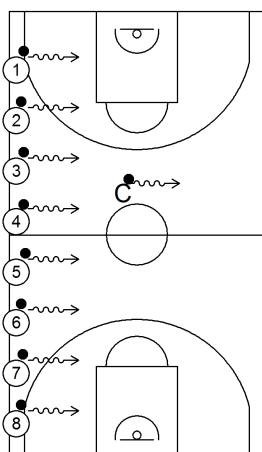


- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- elk aantal spelers
- per speler 1 bal
- hele veld
- geen baskets

Doel: 1) fakes oefenen om je tegenstander uit balans te brengen voor een dribbelstart
2) gebruik van de juiste pivot inslijpen

Organisatie:

- Elke speler een bal
- de coach voor de groep
- de coach demonstreert eerst staande bij de middencirkel wat de spelers daarna moeten doen



- daarna gaat hij voor de groep staan, rug naar de spelers toe
- allen doen tegelijk precies dezelfde bewegingen
- spelers kunnen de bewegingen van de coach kopiëren, die ze goed kunnen zien
- de spelers gaan dwars over het veld heen en weer
- elke afstop op de zijlijn is in 2 TR
- speler draait 180° en zwaait de bal naar boven zijn hoofd
- ript vervolgens de bal weer naar zijn vrije voet tot onder kniehoogte. Tegelijkertijd buigt hij de knieën tot bijna 90°
- met een vloeiende beweging maakt hij direct een fake open step. Agressief, bal is laag en schouderbeweging ondersteunt de suggestie van een dribbelstart
- op de helplijn moeten de spelers steeds van hand veranderen, zodat ze het afwisselend om hun linker- en hun rechtervoet pivoteren

Variaties:

- jab step + open step
- between the legs, onder de billen, behind the back bij hand veranderen
- afstoppen met een jump stop en op commando een pivotvoet kiezen

Teaching Points:

- diep zitten bij de dribbelstart
- bal, voet en schouders moeten met een korte, snelle beweging de denkbeeldige verdediger uit balans brengen
- re-li afstoppen bij een rechterdribbel. De rechtervoet wordt pivotvoet
- li-re afstoppen bij een linker dribbel. De linkervoet wordt pivotvoet.
- de bal uit de dribbel en in de draai boven het hoofd brengen (voor schot of overhead pass)
- agressief naar beneden rippen tot onder kniehoogte
- knieën diep gebogen om hard af te kunnen zetten bij de eerste stap

