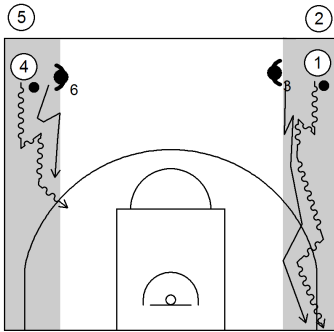




Dribbelaar lane houden leren

- Guards + Forwards
- vanaf U16
- 3 of meer spelers
- per tweetal 1 bal



Vereisten:

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

Doel: 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

Organisatie:

- kies een lijn op het veld en baken daarmee de lane af
- de dribbelaar moet binnen 5 seconden bij de achterlijn zijn
- de wachtende speler telt hardop af

- telkens als de aanvaller over de gekozen lijn heen dribbelt heeft hij een punt (wachtende speler beoordeelt twijfelgevallen)
- de aanvaller dribbelt dan op dezelfde hoogte weer naar de zijlijn en laat de verdediger zijn positie innemen. De spelers vervolgen het spel, de tijd loopt door
- verdediger 5x opdrukken voor elk punt
- aanvaller wordt verdediger, wachtende speler gaat dribbelen

Teaching Points:

- voorste hand wijst naar de bal
- bij de dribbelstart moet de voorste voet van de verdediger **naast** de aanvaller staan om te voorkomen dat hij direct over de voorvoet komt
- stimuleer de aanvaller dit steeds te proberen
- verdediger moet een gepaste afstand houden, rekening houdend met de handigheid en snelheid van de dribbelaar
- verdediger moet een slide-step richting middellijn **en richting helplijn** nemen om te voorkomen dat de aanvaller over de voorvoet penetreert

Variaties

- begin met beperkingen voor de dribbelaar: verplicht dribbelen met de zwakke hand; andere hand op de rug etc.
- naarmate de verdedigers beter worden deze beperkingen stapje voor stapje opheffen

Spelvorm:

- helper start op het blok
- en mag alleen verdedigen in het gemarkeerde blok
- aanvaller heeft 8 seconden om te scoren (de helper telt af)
- als het aanvaller 1 lukt om verdediger 3 over zijn voorvoet te passeren, dan kan hij door de bucket heen scoren, zonder dat de helper iets kan doen
- als het verdedigers 2 en 3 mogen alleen helpen in het gemarkeerde gebied
- bij een score houdt de aanvaller de bal
- bij een stop schuiven de spelers 1 positie door

