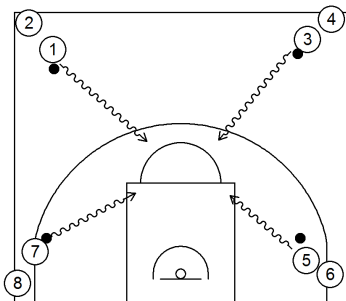




## Four-corners dribble and pass

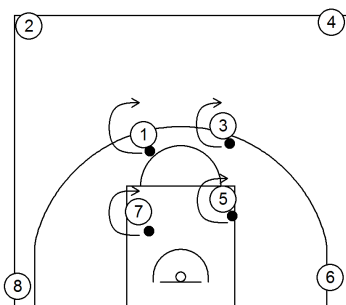
- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- 6 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- geen baskets



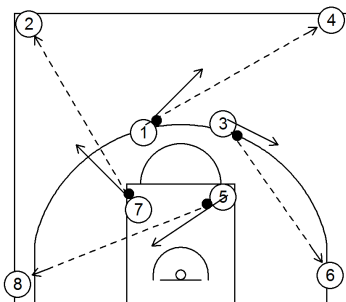
**Doel:** basistechniek dribbelstart, afstop in 2 tellenritme (2 TR) en pass oefenen

### Organisatie:

- de trainer geeft aan met welke hand de spelers moeten dribbelen
- en of zij moeten beginnen met een crossover of open step
- het signaal van de trainer dribbelen de spelers met bal naar de cirkel
- afstoppen in 2 TR



- afstoppen in hetzelfde ritme als bij het starten (dus starten met de linkervoer is rechts-links afstoppen. De pivotvoet blijft zo steeds gelijk.)
- driekwart rond pivoteren en passen naar de volgende hoek



### Teaching Points:

- ontvanger moet met 10 vingers vragen om de bal
- knieën licht gebogen bij het vangen van de bal
- bal en voet gelijk op de grond
- krachtige eerste stap
- pivotvoet bij dribbelstart is ook de pivotvoet bij het afstoppen
- klein sprongetje maken bij het oppakken van de bal vanuit de dribbel zodat je geen lopen maakt



### Variaties:

- links en rechts dribbelen
- beginnen met cross over of open step
- een hele slag in de rondte pivoteren na het vangen van de bal
- schijnbewegingen (jab step, fake pass) voor de dribbestart en/of na het afstoppen
- schijnbewegingen tijdens de dribbel zonder van hand te veranderen: bijv. back up dribbel, versnellen, tappen
- baseball pass, overhead pass, chest pass

