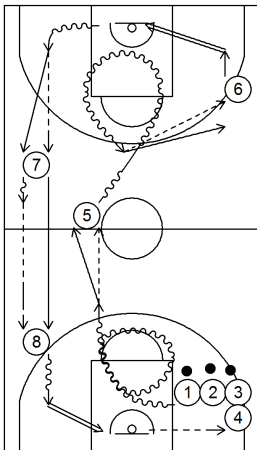




Pass vanuit de dribbel



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 8 tot 12 spelers
- aantal ballen = aantal spelers min 5
- hele veld
- twee baskets
- omgangsbaan (tweede man start als de eerste bij de middellijn is)

Doel:

- A) vanuit de dribbel de bal oppakken in 2TR en doorpassen
- B) dribbelstart (crossover en open step)

Organisatie:

- 1 maakt een linker dribbelstart (linkerhand, rechtervoet), dribbelt snel anderhalf keer rond de cirkel en passt vanuit 2TR naar 5
- 5 maakt een rechter dribbelstart (rechterhand, linkervoet) en dribbelt snel rechtsom de andere cirkel

- passt vanuit 2TR naar 6
- 6 neemt een open step (rechtervoet, rechterhand), landt li-re
- trekt zonodig rechtervoet bij en schiet
- gemist schot afmaken
- zelf afvangen
- rechter dribbelstart
- vanuit 2 TR doorpassen naar 8
- 6 neemt een open step (rechtervoet, rechterhand), landt li-re
- trekt zonodig rechtervoet bij en schiet
- gemist schot afmaken
- zelf afvangen
- voet zetten en doorpassen naar 4
- achter aansluiten

Variaties:

- afmaken met een rocker step ipv schot
- linksom (de schutters doen dan een crossover step + jump stop ipv open step en 2TR.)
- afmaken met schot, daarna met rocker step

Teaching Points:

- knieën licht gebogen bij elke dribbelstart
- bal naast het lichaam
- hand boven de bal
- bij elke dribbelstart moeten bal en voet tegelijk op de grond komen
- klein sprongetje maken bij het oppakken van de bal vanuit de dribbel om loopfouten te voorkomen
- opletten bij afmaken met rocker step dat de speler niet van pivotvoet wisselt