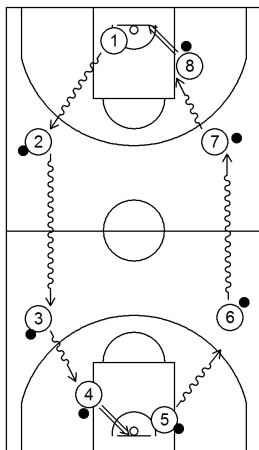




## Dribbelstart en rocker step



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- elk aantal spelers
- elke speler een bal
- hele veld
- zo veel baskets als er beschikbaar zijn

**Doel:** automatisch de juiste pivotvoet kiezen en de andere voet effectief gebruiken

### Organisatie:

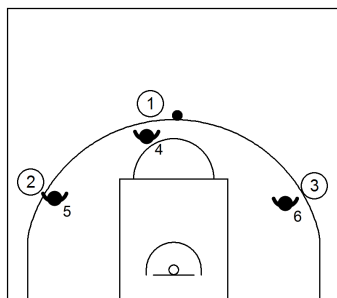
- Na de lay-up de eigen bal afvangen
- starthouding aannemen
- dribbelstart met bal en voet tegelijk op de grond
- afstoppen met rechts-links twee tellen ritme (2TR) op het blok
- schotfake
- met linkervoet om de verdediger heenstappen en met de rechterhand afmaken
- zet zo mogelijk 2 hoge paaltjes neer als verdediger

### Variaties:

- linksom
- afstoppen op de elleboog en afmaken met een lay-in
- passieve verdediger ipv 2 hoge paaltjes

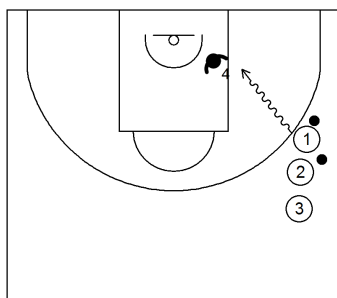
### Spelvorm:

- Speel 3 tegen 3 op 1 basket
- alleen scores met een rocker step zijn toegestaan
- na 3 scores OF na 3 verdedigingsrebounds wisselen



### Met schotfake (rechtshandige schutters):

(verdediger 4 kan ook 2 hoge paaltjes zijn)

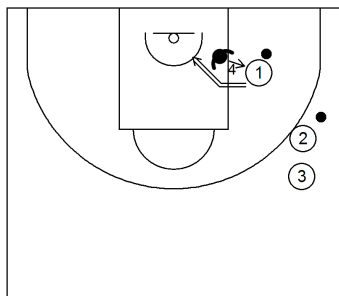


- vanaf de forward positie
- schotfake
- open step met rechtervoet en rechterhand
- afstoppen in 2TR li-re

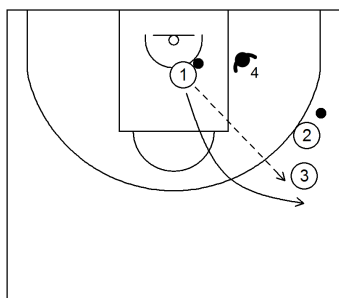


## Teaching points:

- schotfake
- stap met de rechtermoot langs de verdediger naar de basket en maak met de rechter- of met de linkerhand af

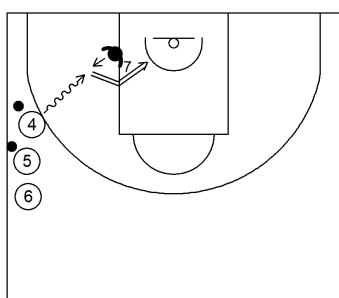


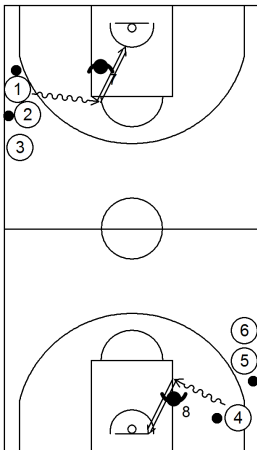
- Gemist schot direct afmaken, liefst met tip in
- Zelf afvangen
- uitpassen naar de achterste wachtende speler
- zelf achter aansluiten



## Vanaf de linker forward positie met crossover step:

- linkerhand en rechtermoot
- afstoppen met jump stop
- draai in de lucht de punten van je voeten zo veel mogelijk richting basket
- je hebt nu de keuze van pivot voet
- schotfake
- kijk aan welke kant de verdediger ruimte laat
- als je **links** van de verdediger wil passeren, stap dan met je **rechtermoot** langs de verdediger
- als je **rechts** van de verdediger wil passeren, stap dan met je **linkermoot** langs de verdediger



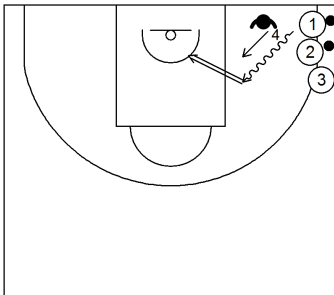


### Vanaf de linker Forward positie:

- met open step rechts naar de elleboog
- afstoppen in 2TR li-re
- schotfake
- stap met de rechtervoet langs de verdediger naar de basket en maak met de rechter- of met de linkerhand af

### Vanaf de linker centerpositie:

- met open step rechts richting elleboog tot boven het blok
- afstoppen in 2TR li-re
- schotfake
- stap met de rechtervoet langs de verdediger naar de basket (houd de verdediger aan je rechterkant) en maak met de linkerhand af



### Vanaf de rechter center positie:

- schotfake
- open step met linkervoet en linkerhand
- afstoppen in 2TR re-li
- linkervoet bijdraaien (face the basket)
- schotfake
- stap met je linkervoet langs de verdediger
- maak met de rechterhand af