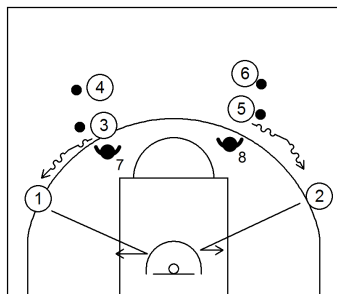




## dribble at and feed the post

- Centers + Forwards + guards
- vanaf U14
- 6 of meer spelers
- 2 ballen
- 1 basket



### Vereisten:

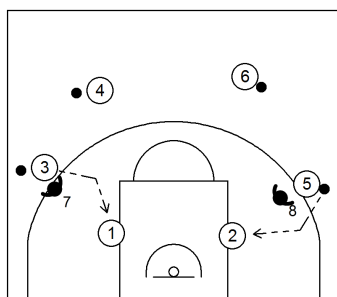
spelers moeten weten hoe te reageren op:

- right hand penetration = wheel turns counter clockwise
- left hand penetration = wheel turns clockwise

**Doel:** react op drive inslijpen

### Organisatie:

- zodra de dribbelaar richting wing begint te dribbelen, snijdt de wing naar binnen
- verdediger geeft vol druk op de bal

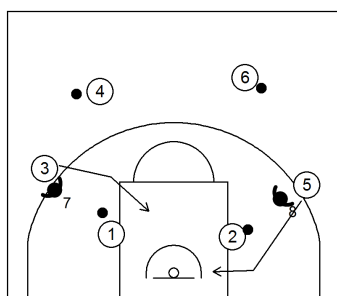


### Rotatie:

- insnijddende man vangt af
- post naar de wing
- verdediger wordt afgelost door de passer wanneer hij een pass aantikt of de bal wegtikt tijdens de dribbel. Dit zorgt ervoor dat de verdediger net zo hard verdedigt als in de wedstrijd.

### Teaching Points:

- armlengte verdedigen
- dribbelaar moet de bal afschermen met het lichaam plus onderarm
- afstoppen op de lijn bal - post - ring
- passfakes maken om de handen van de verdediger te verplaatsen
- pass naar de post is via de grond of hoog
- post moet de bal vragen met zijn handen
- voldoende afstand houden tot de post als je snijdt, zodat de post ruimte heeft om een bounce pass te geven



### Variaties:

- of doet een pass fake en schiet zelf
- dribbel van wing naar hoog. Opposten op de elleboog
- dribbel van hoog naar hoog. Opposten op de elleboog