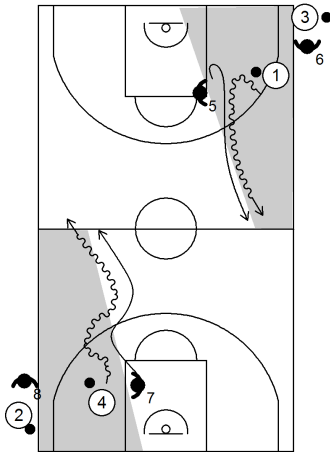




### Dribbelaar naar de lane sturen



- Guards + Forwards
- vanaf U16
- 4 tot 12 spelers
- per tweetal 1 bal
- twee baskets

#### Vereisten:

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

**Doel:** verdediger moet de dribbelaar in het gemarkeerde gebied houden, zodat die in de lane over de middellijn komt

#### Organisatie:

- wachtende speler neemt de bal in
- en telt 8 seconden af
- de dribbelaar moet tenminste 1 x met de voet de helplijn aanraken voordat hij de

- middellijn over mag steken
- de dribbelaar wint als hij buiten het gemarkeerde gebied de middellijn overschrijdt (kies een lijn op het veld)
- verdediger wint als hij de dribbelaar binnen het gemarkeerde gebied de middellijn laat overschrijden OF bij 8 seconden
- verliezer moet bij de volgende ronde verdedigen

#### Teaching Points:

- verdediger moet een gepaste afstand houden, rekening houdend met de handigheid en snelheid van de dribbelaar
- verdediger moet anticiperen op de richtingsveranderingen van de dribbelaar
- lichtjes achterwaarts stappen of sliden om de weg af te snijden