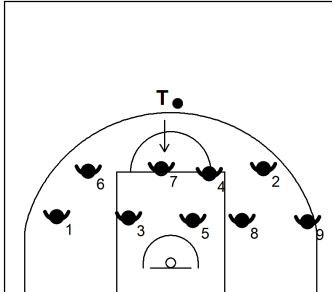




Take the charge

- Guards + Forwards + centers
- vanaf U16
- 2 of meer spelers



Doel: verdedigers aanleren om de aanvallende fout (= doordringen of charge) te pakken (en hoe om te gaan met het fysieke contact)

Principes:

1. als de aanvaller dichterbij komt, je voeten verder uit elkaar en je kont laten zakken
2. harde onderarm dwars voor je navel ter bescherming
3. landt altijd op beide billen
4. landt in de richting van de penetratie
5. rol door naar je schouders en breng je benen omhoog ter bescherming
6. NIET opvangen met je handen om gebroken polsen te voorkomen
7. schreeuw terwijl je valt

Voorbereidende oefeningen:

- spelers op een rij in defensive stance
- trainer loopt voorwaarts
- spelers zetten voeten naar buiten, brengen de harde onderarm voor hun navel en laten hun kont zakken
- trainer roept 'charge'
- spelers vallen en rollen door

verdedig de dribbelaar

- de trainer maakt een zigzag beweging
- de spelers maken slide steps en drop steps alsof ze de dribbelaar verdedigen
- naarmate de dribbelaar dichterbij komt zetten de spelers de voeten naar buiten, brengen de harde onderarm voor hun navel en laten hun kont zakken
- trainer roept 'charge'
- spelers vallen **op beide billen in de richting van de penetratie** en rollen door

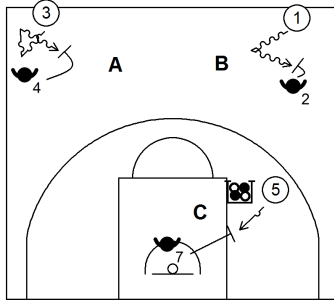
spin dribbel

- de trainer simuleert een spin dribbel
- de spelers nemen twee snelle slide steps om hun denkbeeldige aanvaller heen, landen breed, brengen de harde onderarm voor hun navel en laten hun kont zakken
- trainer roept 'charge'
- spelers vallen **op beide billen in de richting van de penetratie** en rollen door



Organisatie: 3 situaties

- **A.** spin dribbel
- **B.** verdedig de dribbelaar
- **C.** vanuit de helpside: aanvaller 5 dribbelt naar de basket en passert de ballenkist. Verdediger 7 springt op tijd in de baan van de aanvaller, die de aanvallende fout maakt



Teaching Points:

- de verdediger moet op het moment van contact extreem laag zitten (zodat de afstand tot de vloer kleiner is en dus de val minder hard)
- gewicht op de hielen, bovenlijf helt iets achterover
- het bovenlijf dwars op de dribbelrichting
- harde onderarm voor de navel
- landen op beide billen in de richting van de penetratie
- doorrollen en de benen omhoog brengen

Waar kijkt de scheidsrechter naar:

- verdediger heeft een legale verdedigende positie
- verdediger beweegt achterwaarts of zijwaarts
- contact is op de torso van de verdediger