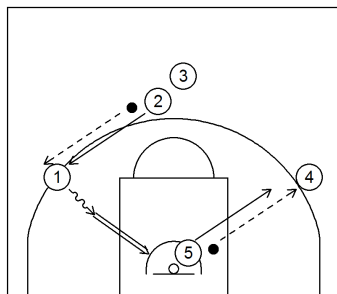




## Drive met 1 dribbel



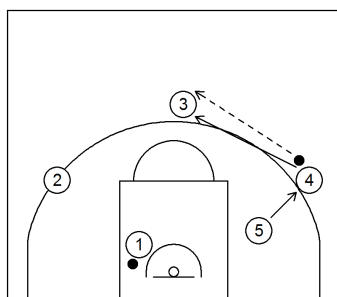
- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U14
- 4 tot 6 spelers per basket
- aantal pass-stations = aantal spelers - 2
- 2 ballen
- half veld
- een basket
- stroomvorm (pass en achter je bal aan, de positie van je voorganger overnemen)

### Doel:

- A) soepel voetenwerk
- B) drive naar de basket
- C) schijnbewegingen

### Organisatie:

- de drive naar de basket begint bij de 3-puntslijn, in het verlengde van de vrije worplijn
- jonge spelers met de buitenste voet op de 3-puntslijn, senioren met de binnenvoet
- pass-stations op de guard-positie en de tegenoverliggende forward-positie
- gebruik zonodig pionnen voor plaatsbepaling
- steeds vanuit de balaanname een pass fake geven tegenovergesteld aan de richting van de pass. Voet en bal kort en snel bewegen (op de tekening de linker voet). Daarna de voet voorlangs zetten, pivotvoet loslaten, passen en direct doorlopen
- vanaf de forwardpositie de voet het dichtste bij de guard bijdraaien (face the basket) en een korte schijnbeweging richting guard maken
- bal is onder kniehoogte, knieën 90 graden gebogen
- crossover step en met 1 stuiter + lay up naar de basket
- zelf afvangen, een voet richting outlet zetten, pivotvoet loslaten, passen en direct doorlopen

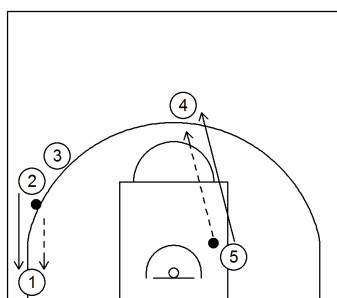


### Teaching Points:

- aanpassen op de **buitenhand**
- knieën licht gebogen bij ontvangen pass
- bal beschermen naast het lichaam
- bij elke dribbelstart moeten bal en voet tegelijk op de grond komen
- schijnbewegingen moeten kort en fel zijn
- bij schijnbewegingen voet **en** bal bewegen
- met maximaal 1 stuiter naar de basket. Dwing spelers tot een krachtige eerste stap en hoge snelheid naar de basket

### Variaties:

- linksom (dan steeds de rechtervoet zetten)
- passers voor elke pass met voet **en** bal een korte, felle schijnbeweging maken in de richting van waar de bal vandaan kwam. Pas daarna voet zetten richting vervolgpas en doorstappen
- Vanaf de forwardpositie met een open step met 1 stuiter evenwijdig aan de zijlijn, schot.
- Idem, maar Schotdreiging + afmaken met rocker step



- Met een open step met 1 stuiter naar de vrije worplijn. 2-tel afstop + schot
- Vanuit de hoek ipv de forwardpositie. Voetenwerk is hetzelfde, maar vanaf de rechterkant met de **linkerhand** afmaken. Vanaf links met de **rechterhand**. (Evt een paaltje een meter van de baseline zetten om de spelers te dwingen dicht langs de baseline te bewegen)