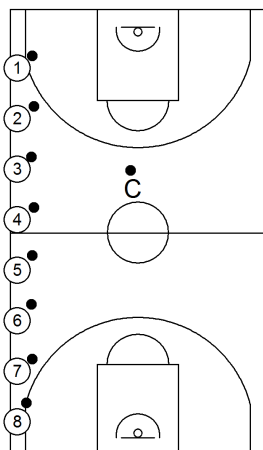




Dribbelstart en afstop



- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- elk aantal spelers
- per speler 1 bal
- hele veld
- geen baskets

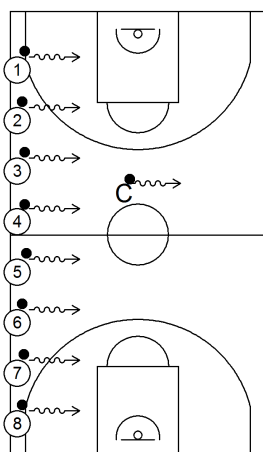
Doel: automatisch de juiste pivotvoet kiezen en de andere voet effectief gebruiken

Organisatie:

- Elke speler een bal
- de coach voor de groep
- de coach demonstreert eerst zelf bewegend over de helplijn wat de spelers moeten doen
- daarna gaat hij voor de groep staan, rug naar de spelers toe
- allen doen tegelijk precies dezelfde bewegingen
- spelers kunnen de bewegingen van de coach kopiëren, die ze goed kunnen zien
- aan de andere kant van het veld gekomen, doet iedereen een 180-graden draai met een front pivot, en haalt de bal boven het hoofd langs
- resultaat is de houding voor een dribbelstart met het gezicht naar het veld

Tip:

- ** begin met rechter hand
- ** bij jongere groepen eerste een paar weken alleen rechts oefenen, dan enkele weken links
- ** bij oudere groepen dezelfde training of de week erna links oefenen



- zet de linkervoer zijwaarts, voorwaarts, achterwaarts. Pivotvoet blijft staan, schouders boven de voeten, bal onder kniehoogte (= knieën zijn sterk gebogen)
- maak een dribbelstart met 1 stuiters
- linkervoet en bal komen tegelijk op de grond
- stop af met rechts-links (GEEN jump stop; leer dat de voet die als eerste op de grond komt je pivotvoet is)
- (klein sprongetje maken om de bal in de lucht te kunnen pakken)

Tip:

- De trainer moet in het begin de 180-graden draai voordoen, zodat spelers een front pivot maken en geen reverse pivot. Een paar keer achter elkaar oefenen helpt.

Variaties:

- twee stuiters, drie stuiters en dan afstoppen
- linker dribbel, rechtervoet
- open step (links en rechts)
- in stand een serie verschillende voorbewegingen maken, waarbij steeds de linker voet wordt gezet:
 - * halve draai
 - * fake open step
 - * fake crossover step
 - * fake pass

