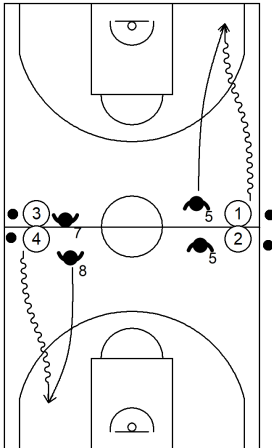




Dribbelaar in lane en uitboxen



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

Vereisten:

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

Doel1: verdediger moet de dribbelaar naar de zijkant van het veld dwingen. Dribbelaar mag **nooit** over de voorvoet van de verdediger heen en door het midden penetreren.

Doel2: uitboxen na het schot

Organisatie:

1 tegen 1 over de lengtehelpt

verliezer moet bij de volgende ronde verdedigen, neemt de bal mee en blijft op de eigen lengtehelpt

aanvaller gaat naar de andere lengtehelpt

verdediger moet 3 keer opdrukken in de middencirkel als de aanvaller toch een lay up kan lopen

Teaching Points:

verdediger moet een gepaste afstand houden: penetratie niet toestaan

direct na het schot zoekt de verdediger contact met de aanvaller

rug evenwijdig aan de achterlijn

boxt uit met een front pivot of een reverse pivot