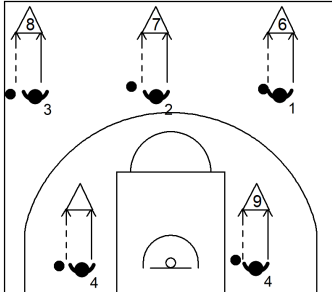




Verdedig dribbelaar na afstop

- Centers + Guards + Forwards
- vanaf U12
- elk aantal spelers
- per tweetal 1 bal
- geen baskets



Doel: verdedigen van de dribbelaar na afstoppen van de dribbel

Organisatie:

man met bal passt tegenstander aan als de trainer fluit

die neemt 1 stuiter en stopt af in 2 TellenRitme (2TR)

De trainer telt 5 seconden af en blaast dan op zijn fluit als eindsignaal

De agressieve verdediger stapt terug naar zijn uitgangspositie

De rollen worden nu omgedraaid

zodra de trainer fluit pass je de bal naar de andere speler

direct agressief erop af

probeer te voorkomen dat de ander een pass kan geven door steeds je hand voor de bal te houden (trace the ball)

probeer je voeten links en rechts van de pivotvoet van de man met de bal te krijgen, zodat hij niet meer kan draaien

Teaching Points:

voorkom fouten; niet slaan naar de bal

ga voor de 5 seconden

ga zo dicht mogelijk tegen de aanvaller aan staan (maar blijf in je eigen cylinder)

zet wel je voeten dicht naar de aanvaller, maar houd je positie tussen aanvaller en basket

Variaties:

een derde man aan wie binnen 5 seconden de bal moet worden afgepasst. Kies een beperkt gebied waarin de derde man mag vrijlopen (lijnen op het veld gebruiken, of pionnen neerzetten)

aanpassen van onder het bord naar speler op het blok. Deze moet proberen dmv pivoteren langs de verdediger te stappen en te scoren. Winnaar wordt aanvaller op het blok, verliezer passt aan vanaf de achterlijn.

Spelvorm:

Tienbal op het halve veld, waarbij de ontvanger van de bal steeds een dribbelstart moet doen met 1 stuiter voordat hij de bal door mag passen.

idem, maar verdediging MOET double teamen op de man met de bal