

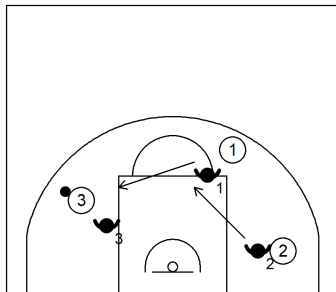


Traps

Belangrijk bij elke trap is dat alle verdedigers meehelpen en een positie innemen boven de verlengde vrije worplijn.

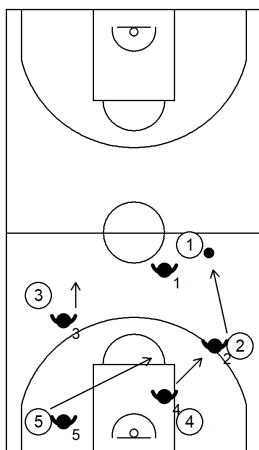
Aanleren:

- 1) laat 2 verdedigers met één of twee handen op de rug een dribbelaar verdedigen (begin met beperkingen opleggen: klein gebied, richting, één hand dribbelen etc)
- 2) oefen spiegelen: paraplu + naar voren stappen als de man met de bal met zijn rug naar je toe staat
- 3) oefen de rotatie in 3 tegen 3: leer spelers herkennen welke passlijnen je zeker afschermt en welke ruimte je noodgedwongen openlaat (leg in het begin beperkingen op: dribbelaar mag maar 1 dribbel + klein gebied)
- 4) oefen 5 tegen 5 met rotatie (begin op half veld; dribbelaar mag 1 dribbel)



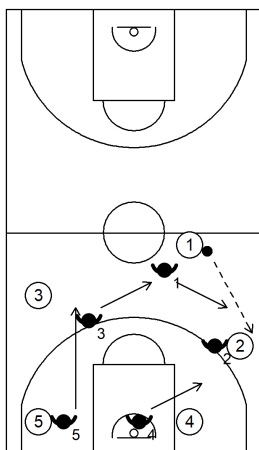
Trap 21 Dribbel

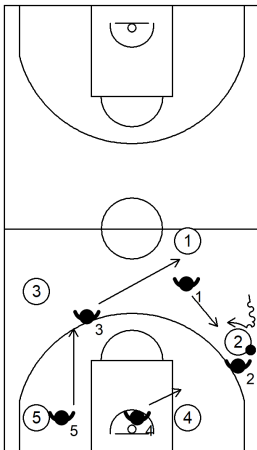
verdediger 1 dwingt de dribbelaar naar de zijkant in de lane
zodra die over de middellijn komt gaat verdediger 2 agressief double teamen
verdediger 4 gaat aanvaller 2 overspelen
verdediger 3 overspeelt aanvaller 3
5 dekt de ruimte af



Trap 22 Pass

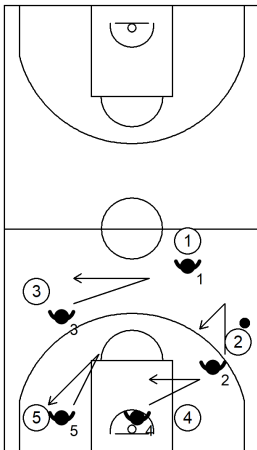
verdedigers 1 en 2 later de passlijn naar forward 2 bewust open
zodra de pass gegeven is gaat verdediger 1 agressief double teamen
verdediger 5 gaat aanvaller 3 overspelen
verdediger 4 overspeelt aanvaller 4
aanvaller 5 wordt vrijgelaten: bij een lob pass is er nog tijd genoeg om te herstellen





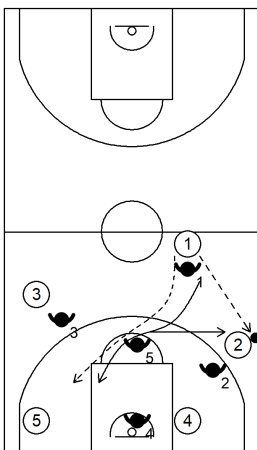
Trap 23 Blind

verdediger 1 dwingt de dribbelaar tot een reverse
op dat moment gaat de verdediger waar de dribbelaar met zijn rug naar toe draait
(zijn 'blinde' kant) double teamen
de andere verdedigers snijden de passlijnen naar aanvallers 2 en 3 af
5 dekt de ruimte af



Trap 24 Bluffen

Als je de eerste 3 vormen van trapping beheerst, dan kun je gaan bluffen.
zodra de dribbelaar over de middellijn komt roepen spelers luid 'TRAP, TRAP'
zij bewegen tegelijkertijd agressief
zodra de dribbelaar de bal oppakt, gaat elke verdediger weer naar zijn eigen man
terug en overspeelt die



Trap 25 vrije man

de verdediger van de slechtste aanvaller neemt een positie in op de helplijn
deze verdediger moet in staat zijn om situaties te herkennen waarin een double
kansrijk is
dat kan zijn bij een reverse dribbel van de dribbelaar
maar dat kan ook zijn na een pass op de forward gevolgd door het insnijden van
de guard, waardoor de forward geïsoleerd komt te staan